

Die positive Kraft der Aggressionen

17.10.2017, 16:58 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Management-Institut Dr. A. Kitzmann*

Als kleine Jungs sind sie mit Indianergeheul auf ihr Gegenüber losgegangen, haben sich geprügelt und den Sieg mit einem Freudentanz gefeiert. Die Verlierer schlichen verschrammt und mit zerrissenen Hosen nach Hause und haben sich geschworen, es dem Halunken beim nächsten Mal zu zeigen. Wer glaubt, dass dies unter Erwachsenen nicht mehr so ist, irrt.

Was Angreifer und Verlierer im Berufsalltag gemeinsam haben, sind die Emotionen, die ihr Verhalten steuern.

- Wut
- Ärger
- Zorn

sind „normale“ Emotionen, die jeder Mensch hat. Sie sind wichtig, denn sie zeigen an, dass etwas Negatives geschieht. Je nach Persönlichkeit reagieren Menschen – manche lassen ihren Aggressionen freien Lauf und schimpfen, schreien oder werfen gar mit Gegenständen. Andere schweigen, machen sich klein und sagen gar nichts. Sie verschwinden still und heimlich. Wieder andere nicken, machen einfach weiter und ärgern sich im Stillen. Keine dieser drei Varianten führt zum Ziel. Ein lauter Aggressor hat sich nicht als guter Gesprächspartner hervorgetan. Wer Aggressionen in sich hineinfrisst, wird krank, flüchtet sich in Süchte oder in die innere Emigration. Als Gesprächspartner ist auch er bzw. sie nicht verfügbar und negatives Geschehen ist nicht aufzuhalten.

TIPP: Erkennen Sie sich in einer der drei Varianten wieder? Dann freunden Sie sich mit Ihrem Zorn, der Wut oder dem Ärger an und machen Sie ihn zum Werkzeug für Ihre Gesundheit. Ärger muss raus und darf das auch – entweder im schnellen Treppensteigen, am heimischen Sandsack im Keller oder als lautes Gebrüll in der Tiefgarage. Wenn die Emotion raus ist, findet der Verstand seinen Platz in Ihrem Gehirn.

Schwierigkeiten und Probleme müssen auf der sachlichen Ebene geklärt werden. Aggression kann eine Triebfeder sein, die das eigene Ziel nicht aus dem Auge verliert und jedes Argument auf Tauglichkeit überprüft. So ist die Gefahr gebannt, faule Kompromisse einzugehen und sich gar noch über den Tisch ziehen zu lassen. Haben Aggressionen sich ins tägliche Verhalten eingeschlichen, erzeugen sie bei Kolleginnen und Kollegen ebenfalls Ärger.

- Unfreundlich
- unhöflich
- miesepetrig
- grantig

sind die Ausdrucksformen von unterdrückter Wut, verhaltenem Zorn, unterschwelligem Ärger. Kommt dies nur manchmal vor und hat einen triftigen Grund, der jenseits des Berufsalltages liegt, trifft es jeden Beschäftigten irgendwann einmal. Ist es jedoch tägliches Verhalten am Arbeitsplatz, ist dies Anlass für ein Gespräch. Ob Vorgesetzte, der Betriebsrat oder ein guter Kollege – wer sich mit einem durchweg grantigen Kollegen unterhalten muss, der das Arbeitsklima belastet oder die Abteilung in Misskredit bringt, hat eine schwere Aufgabe vor sich.

TIPP: Versetzen Sie sich in diese übel gestimmte Person hinein! Versuchen Sie sich auszumalen, wie er oder sie sich fühlt, mit welchem Blick er das Geschehen im Unternehmen wahrnimmt. Wenn Ihnen dies gelingt, wird vielleicht verständlich, warum schlechte Laune an der Tagesordnung ist und auch der beste Vorsatz nicht gelingen kann. Dies ist ein guter Ansatz für ein Gespräch.

Aggressionen sind wichtig und ein gutes Signal. Diese Signale in Verhalten umzusetzen, ist seit Kindertagen eine

Herausforderung. Erwachsene Indianer, die ihr Gegenüber mit Gebrüll niederwalzen, sind im Berufsalltag ebensowenig brauchbar wie Unterlegene, die kleinlaut vor sich hin schimpfen. Die Verlierer wollten übrigens nie verhauen werden, sondern einfach nur mitspielen. Unter Erwachsenen im Berufsalltag dürfte das nicht so schwer sein.

Portrait

Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann ist eine Weiterbildungseinrichtung, die sich vornehmlich an Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung wendet. Das Institut ist 1975 gegründet worden und hat sich auf die Weiterbildung von Führungskräften spezialisiert.

Leiter des Instituts ist Dr. Arnold Kitzmann, Autor der Bücher „Massenpsychologie und Börse“, Gabler Verlag 2008, „Persönliche Arbeitstechniken und Zeitmanagement“, 3. Aufl. Ehningen 1998, „Grundlage der Personalentwicklung“, Lexika-Verlag München 1982 und „Das Assessment-Center“, BVB Bamberg, 3.Auflage 1990. Außerdem sind über 90 Artikel über die Arbeit des Instituts in Fachzeitschriften erschienen.

Derzeit arbeiten für das Institut 30 Trainer, die über eine abgeschlossene Hochschulausbildung verfügen und zusätzlich mehrere Jahre Praxis aufweisen. Die meisten dieser Referenten fühlen sich der humanistischen Psychologie verpflichtet.

Ziel des Instituts ist eine praxisgerechte Vermittlung der wichtigsten Schlüsselqualifikationen für Führungskräfte. Die zugrundeliegende Philosophie geht davon aus, dass auch in einer Leistungs- und Konkurrenzsituation wichtige menschliche Fähigkeiten im Vordergrund stehen. Der ermittelte Trainingsbedarf wird in maßgeschneiderten Trainingslösungen umgesetzt.

Auch in diesem Jahr empfehlen wir Ihnen unsere bewährten Seminare. Aus dem Themenbereich Kommunikation werden insbesondere die Veranstaltungen Rhetorik, Argumentations- & Überzeugungskraft, sowie Präsentationstechniken nachgefragt. In dem Bereich Führung, welchen wir als einen unserer Kernkompetenzen betrachten, erfreuen sich die Seminartitel Führungsverhalten, Change-Management und Assessment-Center besonderer Beliebtheit. Die Seminare Persönliche Arbeitstechniken & Zeit-Management und Projektmanagement stellen nach wie vor die Klassiker in dem Themenschwerpunkt Arbeitstechniken und Organisation dar. Den Bereich der Persönlichkeitsentwicklung haben wir nunmehr auf insgesamt 17 Seminartitel ausgebaut. Die beliebtesten hiervon sind Wie wirke ich auf andere?, Emotionale Intelligenz, Kreativitätstechniken, Persönlichkeitsentwicklung, sowie Stressbewältigung. Die Veranstaltungen Verkaufstraining und Preisargumentation & Abschlusstechnik ergänzen unser Seminarangebot im Bereich der Verkaufstechniken.

News-ID: 974751 • Views: 332 (Stand: 24.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/974751/Die-positive-Kraft-der-Aggressionen.html>