

8. Tabu ansprechen

8.1 „Mein Kollege riecht unangenehm – wie spreche ich etwas Peinliches an?“

Claudia P., Architektin:

Ich arbeite in einem Architekturbüro und teile mein Office mit einem älteren Kollegen. Wir kommen gut miteinander aus. Wir scherzen auch ab und zu, wobei wir nicht die dicksten Freunde sind. Das einzige Problem für mich ist sein Körpergeruch. Er scheint kein Deo zu verwenden und seine Kleider riechen „muffig“. Es ist kein extremer Gestank, der jedem sofort auffällt. Aber mich stört es schon sehr. Dazu kommt, dass ich erst seit zwei Monaten hier arbeite und mein Kollege seit über fünfzehn Jahren im Unternehmen tätig ist. Ich weiß einfach nicht, wie ich dieses Thema ansprechen soll?

Coach: Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich jetzt in der Gesprächssituation mit Ihrem Kollegen. Was müsste passieren, damit es garantiert schlecht verläuft?

Claudia P.: Wir sitzen im Besprechungsraum. Wir gehen die Termine durch. Wir sind fertig mit der Terminplanung. Es brennt mir auf der Zunge, das Thema anzusprechen – aber ich schaffe es nicht. Oder ich spreche es an und mein Kollege nimmt es persönlich. Ich fühle mich schlecht und möchte es am liebsten rückgängig machen.

Coach: Wenn ich Sie richtig verstanden habe, sprechen Sie es erst gar nicht an, weil Sie Angst haben, dass Ihr Kollege sauer reagiert und Sie sich dann schlecht fühlen könnten?

Coach: Und danach wären Sie dafür dankbar?

Coach: Wenn das Gespräch optimal für Sie verlaufen würde, was würde geschehen? Versetzen Sie sich jetzt wieder ganz in die Situation.

Coach: Der wesentliche Unterschied wäre, dass Sie keine große Sache daraus machen?

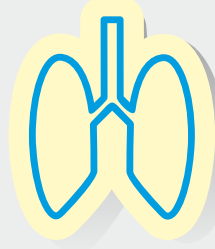
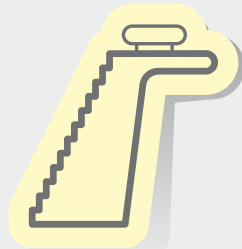
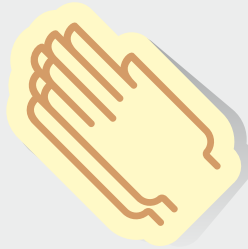
Claudia P.: Ja. Und ich finde es einfach peinlich, dieses Thema anzusprechen. Wenn mir jemand sagen würde, dass ich z. B. Mundgeruch hätte, dann würde ich auch erst einmal im Boden versinken.

Claudia P.: Ja, natürlich! Vielleicht ist es mir nie aufgefallen und jetzt kann ich etwas dagegen tun.

Claudia P.: Wir sitzen im Besprechungsraum. Wir sind fertig mit der Terminplanung. Ich möchte das Thema ansprechen. Ich spreche es ganz natürlich und ungezwungen an, so als wäre es die normalste Sache der Welt: „Du, ich wollte dich mal auf etwas ansprechen. Mir ist aufgefallen, dass deine Kleider oft nach Schweiß riechen. Kannst du mir den Gefallen tun und dagegen etwas unternehmen? Für mich ist das manchmal echt unerträglich.“ Er schaut mich etwas verwundert an und fragt nach, ob es wirklich so schlimm sei. Ich antworte wieder ganz normal. Wie es weiter verlaufen würde, kann ich schwer sagen.

Claudia P.: Ja. Es wäre für mich schon unangenehm diese Hürde zu nehmen, aber nur, weil mein Kollege schlecht riecht, geht die Welt nicht unter. Und es ist mein gutes Recht, es anzusprechen, denn es geht mir wirklich schlecht dadurch.

Coach: Welche coach-its helfen Ihnen in dieser Gesprächssituation? Suchen Sie sich bis zu fünf aus und erklären Sie, warum Sie diese Wahl getroffen haben.



Claudia P.:

Gebetshände: Bitte äußern

Die Gebetshände machen mir bewusst, nicht fordernd zu sein, sondern eine Bitte zu äußern.

Sprungturm: jetzt sagen/machen

Der Sprungturm gibt mir den Impuls, es einfach anzusprechen.

Lunge: durchatmen, Atmung vertiefen

Die Lunge gibt mir den Impuls, einmal tief durchzuatmen und es zu sagen.

Zeitung: sachlich sehen/kommunizieren

Die Zeitung macht mir bewusst, dass nicht „er“ das Problem ist sondern der Geruch – die „Sache“.

Coach: Versetzen Sie sich in die Gesprächssituation. Jetzt ist der Schlüsselmoment. Sie befinden sich im Office. Ihr Kollege sitzt Ihnen gegenüber und Sie wollen das Thema ansprechen. Welches coach-it ist das wichtigste und wirkungsvollste für Sie?

Coach: Die Lunge und welches dann?

Coach: Ordnen Sie die coach-its vor Ihnen auf dem Tisch so an, dass es für Sie passt. Und verinnerlichen Sie sich diese drei coach-its. Können Sie die coach-its auf Ihrem inneren Bildschirm sehen?

Claudia P.: Seltsamerweise nicht der Sprungturm, sondern die Lunge. Ich glaube, wenn ich mich etwas beruhige, indem ich durchatme, fällt es mir leichter es anzusprechen.

Claudia P.: Der Sprungturm: Es hilft alles nichts, ich muss springen! Und dann die Zeitung.

Claudia P.: Ja, ich kann alle drei sehr gut sehen.

Kommentar

Claudia P. hat sich vor dem Gespräch noch einmal auf die drei coach-its konzentriert. Daraufhin hat Sie sich überwunden und es angesprochen. Es ist ihr schwergefallen, das Thema locker rüber zu bringen. Sie hat sich an die Lunge zwar erinnert, aber vergessen wirklich durchzuatmen. Der Sprungturm war entscheidend. Die Reaktion des Kollegen war viel unspektakulärer als erwartet. Sie kamen ins Gespräch und haben einen guten Kompromiss gefunden. Es war zwar ein großer Schritt für sie, dieses Thema anzusprechen, aber danach erkannte sie: „War doch harmloser als gedacht!“

