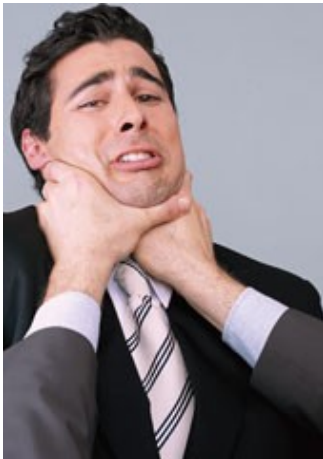


KOLLEGENKRIEG


Ärger im Büro

Schon wieder dicke Luft bei der Arbeit: So sorgen Sie für ein gutes Büroklima



Verlieren Sie nicht die Beherrschung

MEHR ZUM THEMA BEI MEN'S HEALTH

Sind Sie ein beliebtes Ziel? 

Nervige Kollegen bändigen 

Hundebesitzer

Problem: Er fletscht die Zähne und riecht aus dem Mund. Und sein Köter bellt ständig.

Lösung: „Bellt der Hund oft, hat er vielleicht zu wenig Bewegung“, sagt Ram-Rajya Kreuz, Hundetrainer aus Hamburg. Gehen Sie mal Gassi. Sich anzufreunden ist die beste Lösung. Vorsicht: Hunde können Angst riechen!

Schreihals

Problem: Ihr Gegenüber benötigt kein Telefon, um in Australien gehört zu werden.

Lösung: „Oft nehmen Menschen ihre Lautstärke nicht wahr“, so Dr. Elmar Basse, Psychologe aus Hamburg. Vereinbaren Sie ein Signal, wenn er zu laut wird. So sensibilisieren Sie ihn spielerisch. Hilft nicht? Bitten Sie den Chef um einen Platzverweis.

Stinker

Problem: Atemnot und so ein Brennen in Ihren Augen.

Lösung: Sagen Sie: „Ich glaube, ich rieche, und niemand sagt es mir.“ Oder benutzen Sie ein Deo vor seinen Augen. Letzter Ausweg: Fenster öffnen. Will er es schließen, sagen Sie, dass es muffig riecht. Hakt er nach, muss die Wahrheit ans Licht. Sie waren lange genug dezent.

Kettenraucher

Problem: Der Kollege qualmt – und gleich raucht's!

Lösung: Dr. Marita Völker-Albert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: „Die Arbeitsstättenverordnung sagt,

dass Ihr Boss regeln muss, dass Sie keinem Passivrauch ausgesetzt werden.“ Aber keine Kollegen anschwärzen, dann gibt es nur gleich wieder dicke Luft.

11.11.2005 © Men's Health 12/2005