

Wie Ihre Kollegen Sie wahrnehmen

Welche Job-Kröte sind Sie?



Im Büro-Teich quaken viele Kröten. In dem Modell von Autorin Mira Mühlenhof steht jede für einen bestimmten Arbeitstypus

SILBERN: Der Controller

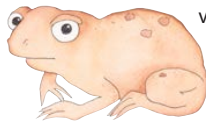
Sie schauen Ihren Mitmenschen auf die Finger, sorgen dafür, dass alles ordentlich läuft.



Machen Sie sich bewusst: Weil Sie immer alles richtig machen wollen und das Gleiche auch von Ihrem Umfeld erwarten, gehen Sie anderen gehörig auf den Keks. Ihnen selbst fehlt dafür oft die Bestätigung, dass Sie gute Arbeit leisten.

Was können Sie tun? Sagen Sie sich: Anerkennung bekomme ich nicht nur von anderen. Vor allem muss ich selbst stolz auf mich sein.

BRAUN: Der Bedenkenträger



Sie haben ständig das Schlimmste vor Augen. Darum wollen Sie auch immer alles ganz genau planen und jede Möglichkeit voraussehen.

Machen Sie sich bewusst:

Sie haben große Selbstzweifel. Und mit Ihrer Schwarzseherei wirken Sie alles andere als spontan und souverän – eher langweilig.

Was können Sie tun? Fangen Sie an, sich selbst mehr zu vertrauen. Die totale Absicherung gibt es nicht. Sagen sie sich: Es wird schon alles gutgehen!

ROT: Der Kümmerer



Sie sind immer für andere da. Sie bringen regelmäßig Kuchen mit ins Büro und sorgen dafür, dass es allen gut geht.

Machen Sie sich bewusst:

Sie handeln nicht ganz uneigennützig: Sie wollen gemocht und geschätzt werden. Und unverzichtbar sein. Das können die Kollegen durchschauen.

Was können Sie tun? Sehen sie ein, wie sehr Ihnen Liebe fehlt. Das ist der erste Schritt auf dem langen Weg, sich selbst zu lieben.

GOLD: Der Harmonie-Süchtige



Sie sind mit dem zufrieden, was Sie haben und kommen mit allen Kollegen super aus.

Machen Sie sich bewusst: Sie können Ihre Meinung nicht offen äußern. Dahinter steckt die Angst vor

Streit. Das wirkt auf andere oft träge und schlaff.

Was können Sie tun? Sie müssen lernen, sich selbst wichtig zu nehmen. Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst. Sie sind vielleicht überrascht, wie positiv das auf andere wirkt!

GRÜN: Der Büro-Joker



Sie sind immer gut gelaunt und für jeden Spaß zu haben. Sorgen und Probleme? Gibt's nicht.

Machen Sie sich bewusst:

Aus Angst davor, es nicht aushalten zu können, blenden Sie alles Negative aus. Auf andere wirkt Ihr Verhalten oberflächlich und nicht gerade vertrauenswürdig.

Was können Sie tun? Sie müssen versuchen, sich anderen mehr zu öffnen und lernen, dass auch Rückschläge in Ordnung sind. Eine Niederlage kann Sie persönlich sogar weiterbringen.

BLAU: Der Einzelgänger



Feierabendbier? Muss nicht sein.

Sie haben lieber Ihre Ruhe und grenzen sich von anderen ab.

Machen Sie sich bewusst: Sie sind zu „verkopft“, haben Angst, Gefühle zuzulassen. Ihre Kollegen verwirrt Ihr distanzierter Umgang.

Für Sie sind Sie nur der sonderbare „Nerd“.

Was können Sie tun? Jeder Mensch braucht Nähe und Zuneigung. Lassen Sie zu, dass andere den Kontakt zu Ihnen suchen. Sie werden auch ihr Bedürfnis nach Rückzug respektieren.

ORANGE: Das Teufelchen



Sie wollen sich immer durchzusetzen. Sie kämpfen auch, wenn's nicht nötig ist.

Machen sie sich bewusst: Sie haben Spaß daran, bei allem die Gegenposition einzunehmen.

Weil Sie damit Stärke beweisen wollen. Die Folge: Sie handeln oft nicht stimmig und keiner weiß mehr, so recht was Sie wollen.

Was können Sie tun? Ziehen Sie auch mal Ihre Boxhandschuhe aus! Sie müssen nicht immer kämpfen – manchmal fügt sich alles von alleine.

SCHWARZ-WEISS: Der Boss



Alles hört auf Ihr Kommando. Tut jemand das nicht, werden Sie schnell aufbrausend.

Machen Sie sich bewusst: Aus Selbstschutz und Angst, sich ohnmächtig zu

fühlen, gehen Sie immer davon aus, dass andere Ihnen Böses wollen. Ihre aggressive Art wirkt, als würden Sie sich für irgendetwas rächen wollen.

Was können Sie tun? Nicht jeder Mensch ist intrigant. Zeigen Sie mal Ihre weiche Seite. Dann erkennen Sie: Sie werden nicht gleich ausgenutzt.

LILA: Der ewig Unglückliche



Sind alle happy, sind Sie mies drauf. Sie haben immer das Gefühl, dass Ihnen etwas fehlt.

Machen Sie sich bewusst: Sie wollen sich von den anderen abheben, um Aufmerksamkeit zu

bekommen. Weil Sie immer etwas Besonderes sein möchten und tiefes Mitgefühl erwarten, können Sie Ihre Kollegen schnell überfordern.

Was können Sie tun? Machen Sie nicht immer die Umstände für Ihr Glück verantwortlich. Sie selbst haben es in der Hand. Und Sie haben es verdient!

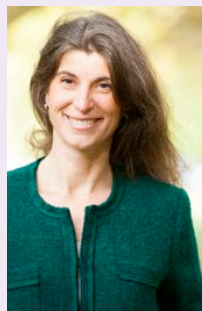
GELB: Der Selbstdarsteller

Ihnen geht scheinbar alles leicht von der Hand. Dieses Image wollen Sie auch immer wahren.

Machen Sie sich bewusst: Diese Maske setzen Sie auf, um Anerkennung und Liebe zu bekommen. Dadurch haben die anderen aber immer das Gefühl, nicht richtig zu Ihnen durchzudringen.



Was können Sie tun? Erkennen Sie, dass Ihnen Bestätigung dafür fehlt, was Sie sind und nicht was Sie tun. Sind Sie ehrlich zu sich und anderen, macht Sie das authentisch.



Sich selbst richtig einschätzen – das ist gar nicht so einfach

In ihrem Buch „Key to see“ (ab 26. September. Knauer, ca. 18 Euro) schreibt Persönlichkeitscoach Mühlenhof darüber, wie **Selbst- und Fremdbild auseinandergehen** können. „So bin ich auf die Kröten gekommen. Weil die Wahrheit, wie andere mich sehen, oft schwer zu schlucken ist“. Holen Sie sich trotzdem Feedback ein. „Am besten von jemandem, dem Sie vertrauen, der Ihnen aber nicht zu nahe steht.“

Mira Mühlenhof
Key to see®



Menschenkenntnis
ist der Schlüssel zu
gelingenden Beziehungen

KNAUER