

## **Wieder Ärger im Büro?**

### **Mit Emotionen am Arbeitsplatz konstruktiv umgehen**

Theo IJzermans; Coen Dirkx; Hogrefe

ISBN 10: 3801724727

ISBN 13: 978 – 3801724726

Grübeln über Probleme, Ärger, Gefühle der Ohnmacht und Ungerechtigkeit: Viele Menschen reagieren mit starken Emotionen auf Probleme am Arbeitsplatz und beschäftigen sich täglich mit diesen Quellen der Anspannung und Unruhe. Häufig sind sie der Meinung, dass die Ursachen dafür in der jeweiligen Situation liegen und sie selbst keinen Einfluss darauf haben. In der Folge wird die Arbeit als erschöpfend und unangenehm empfunden. Einen Großteil des Ärgers verursachen wir jedoch selbst. Denn: Letztendlich beeinflusst unsere Art zu denken, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten.

Dies ist der Ausgangspunkt des Rationalen Effektivitätstrainings (RET), das auf den Arbeiten von Albert Ellis basiert. Da Buch vermittelt anhand zahlreicher Beispiele aus dem Berufsalltag, wie mit negativen Gefühlen und Stimmungen, mit unerträglicher Anspannung oder nervenaufreibendem Ärger konstruktiv umgegangen werden kann. Die Botschaft ist: Ein Manager der Gefühle hat sich selbst besser im Griff, kann entspannter und produktiver arbeiten und eine soziale Beziehung verbessern.