

So bekommen Sie ein dickes Fell!

von Barbara Berckhan

Nicht nur die Sensiblen brauchen es. Wir alle brauchen hin und wieder ein dickes Fell. Aber was ist eigentlich ein dickes Fell? Für mich ist das die Fähigkeit, Unangenehmes an sich abprallen zu lassen. Turbulenzen nur zu beobachten, statt sich davon mitreißen zu lassen. Dickfellig zu sein, schützt Ihre Empfindsamkeit. Das ist besonders wichtig, wenn Sie jemand sind, der starke Antennen für andere Menschen hat. Vielleicht merken Sie sehr schnell, was mit anderen Leuten los ist und wie es denen geht. Aber möglicherweise lassen Sie sich auch leicht von den Gefühlen der anderen anstecken. Jemand in Ihrer Nähe verbreitet Hektik und Sie werden auch ein wenig zappelig. Ihr Gesprächspartner ist schlecht drauf und auch Ihre Laune geht in den Keller. Eine Kollegin, mit der Sie zusammen Pause machen, erklärt Ihnen lang und breit, dass sie heute absolut keine Lust zum Arbeiten hat. Ohne Abwehrkräfte werden Sie von diesem Lustlosigkeits-Virus angesteckt.

Ihr dickes Fell erlaubt es Ihnen, den Zustand anderer Leute dort zu lassen, wo er hingehört: bei den anderen. Sie haben sich Ihren Aufprallschutz umgelegt und deshalb können Sie beherzt mit allen Hektikern, Gestressten und Lustlosen reden - ohne Ansteckungsgefahr. Ihr dickes Fell besteht aus einer einfachen Entscheidung, die besagt: *Ich spüre was mit dir los ist und das lass ich bei dir.*

Besonders engagierte Assistentinnen brauchen diesen Aufprallschutz. So wie Corinna, die gerade anstehende Besprechungstermine und die Raumbelastung miteinander kombiniert. Ein Kollege kommt vorbei, sieht wie sie angestrengt nachdenkt und sagt zu ihr: „Ach, du meine Güte! Was machst du denn für ein Gesicht?!“ Ohne ein dickes Fell hätte Corinna womöglich einen gewissen Ehrgeiz entwickelt, darauf clever zu antworten. Vielleicht wäre ihr auf Anhieb nichts Passendes eingefallen und genau das hätte sie lange gequält. Oder Corinna greift in ihre Schlagfertigkeitstasche und pariert scharf: „Wenn ich Gesichter machen könnte, würde ich zuerst deins verbessern.“ Das wäre zwar eine kräftige Retourkutsche gewesen, aber auch eine kleine Kampfansage.

Mit einem dicken Fell können wir die Seltsamkeiten anderer Leute ins Egal fallen lassen. Kein Drama daraus machen. Und deswegen auch keinen Schlagabtausch anfangen.

Vielleicht war die Gesichts-Bemerkung des Kollegen nur ein scheuer Versuch, Kontakt aufzunehmen. Oder eine etwas schräge Art, mitfühlend zu sein. Egal, was das gerade war, mit einem dicken Fell können wir solche Belanglosigkeiten energiesparend abhandeln.

Frage: „Was machst du denn für ein Gesicht?“ Dickfellige Antwort: „Mein eigenes.“ Oder wir antworten etwas neben der Spur: „Ich wünsche dir auch einen guten Morgen.“ Nein, wir müssen nicht immer unser Bestes geben. Wir dürfen es uns auch leicht machen.

Ganz bei sich bleiben und sich nicht in Nebensächlichkeiten verzetteln – Ihr dickes Fell macht es möglich.

Vielleicht möchten Sie auch ein dickeres Fell haben. Wie Sie das schaffen, verrate ich Ihnen sehr gern. Sie erleben meinen Vortrag zum dicken Fell am Freitag, den 10. Juni um 8:30 Uhr auf dem Hamburger Assistentinnen Kongress 2016.

Bis dahin – lassen Sie es sich gut gehen!

Barbara Berckhan