



Articles

People

Learning

Jobs

Games



Krankheit oder Todesfall in der Familie: Wie gehe ich mit meiner Trauer im Job um? (Foto: Pexels, Sinnita Leunen)

## Gefühle im Job: Wie viel darf ich zeigen?

...



Dr. Kai Kaufmann

+ Follow

kai-kaufmann-training.com / Training, Coaching, Writing, Expert on Resilience, Stressmanagement, New Work

Published Jul 23, 2024

Manchmal könnte man meinen, Gefühle seien in Unternehmen eine wahre Terra incognita, ein unbekanntes Land. Ein beängstigendes Territorium, in das man besser nicht vordringt. Vor allem nicht, wenn es negative Gefühle sind. Zwar hat sich auch dabei in den letzten Jahren viel bewegt, dennoch höre ich in meinen Trainings immer wieder mal: "Gefühle haben im Job nichts zu suchen". Andererseits werden positive Gefühle vom Arbeitgeber oft geradezu eingefordert. Egal ob sie echt sind oder nicht. Und das nicht nur in Service-Berufen. Wie also soll ich als Mitarbeiter oder Führungskraft damit umgehen, wenn es Gefühle wie Trauer, Verärgerung oder Enttäuschung gibt?

## Wir brauchen auch eine Trauerkultur

Ein Beispiel für Bewegung bei diesem Thema schon an dieser Stelle: die aktuelle Diskussion darüber, dass es auch in Unternehmen eine Trauerkultur brauche. Eben weil viele Mitarbeiter und Führungskräfte nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen, wenn es im engsten Umfeld von Kolleg\*innen einen Todesfall gibt. Woher auch? Gerade im westlichen Kulturraum sind wir nicht sonderlich gut im Umgang mit dem Tod. Weshalb sollte das in Unternehmen anders sein? Und so gehen viele Mitarbeiter und Führungskräfte dem oder der Trauernden eher aus dem Weg. "Für Betroffene ist es aber eine zusätzliche Belastung, wenn es keine Rahmenbedingungen im Unternehmen gibt, die das Trauern zulassen. Dazu gehört zum Beispiel ein Ansprechpartner, der auf den Trauernden zugeht", heißt es auf "ZDFheute" in einem Beitrag vom 11.01.2024.

## Gefaktes Lächeln macht auf Dauer krank

Natürlich geht es nicht immer um die ganz großen Einschnitte im Leben und die überwältigenden "negativen" Gefühle, die damit oft einhergehen. Gerade in Service-Berufen wird meist auch dann ein Lächeln erwartet, wenn es dem Mitarbeiter vielleicht mal nicht so gut geht. Doch wer gute Gefühle im Umgang mit Kunden oder im Team ständig nur vorspielt, kann davon regelrecht krank werden. Psychologen sprechen bei diesem „gefakten“ Lächeln von Surface-Acting, sogenanntem Oberflächenhandeln, wie es ganz besonders im Dienstleistungssektor üblich ist. Die US-amerikanische Emotionsforscherin Allison S. Gabriel vom Eller College of Management in Tucson, Arizona, konnte in ihren Studien einen klaren Zusammenhang zwischen ständigem „Fassadenlächeln“ und emotionaler Erschöpfung herstellen.

## "Surface-Acting" kostet Kraft

Sind aber Ängste, Wut, Traurigkeit oder andere starke Gefühle da, wird dies ohnehin in der Umgebung früher oder später wahrgenommen. Dauerhaftes Surface-Acting lässt sich nur sehr, sehr mühsam glaubhaft durchhalten und ist alles andere als eine gesunde Form von Stressmanagement.

## Wie umgehen mit Depressionen?

Wer zum Beispiel nach einer Trennung depressive Phasen erlebt, wer einen Pflegefall in der Familie hat – in manchen meiner Trainings in Unternehmen gilt dies für jeden zweiten (!) Teilnehmer – oder wer, wie oben angesprochen, einen Trauerfall im engsten Kreis erlebt, der kann davon profitieren, freier mit seinen Gefühlen umzugehen.

Sich zu öffnen sei häufig eine gute Erfahrung, weil man dabei gleichzeitig seine sozialen Verbindungen stärke und psychische Belastungen reduziere, erklärt Psychologin Dr. Eden King von der Rice University, Texas. Ihre Metastudie zeigt, dass dies auch für sehr Privates, wie zum Beispiel Schwangerschaft, sexuelle Orientierung oder psychische Probleme, gilt. Dinge, die mancher nicht aus freien Stücken verschweigt. Ein angemessenes Maß an Offenheit kann daher auch die seelische Widerstandskraft, die Resilienz, stärken.

***Melde dich jetzt an für mein 2-tägiges Training für mehr seelische Stärke vom 14.10.2024 - 15.10.2024 im Beach Motel an der Nordsee – für Mitarbeiter, Führungskräfte und Privatpersonen. Inklusive Zeit für Yoga und Meditation. Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. Für Infos sendet mir gern eine PM oder eMail an [drkaikaufmann@icloud.com](mailto:drkaikaufmann@icloud.com)***

**Man ist sogar produktiver, wenn man sein wahres Ich zeigen kann**

Wer sein wahres Ich zeigt, fühlt sich wohler im Job und ist mehr „committed“, also dem Unternehmen und seiner Aufgabe stärker verbunden, das belegt Kings Studie ebenfalls. Und ganz am Rande erwähnt: Laut der Untersuchung ist man so auch noch produktiver.

**Zu viel Authentizität kann schaden**

Das klingt alles zu schön, um wahr zu sein? Nun, King macht auch auf Risiken aufmerksam, die mit emotionaler Offenheit verbunden sind. Zu Recht, denn andere Studien zeigen, dass zu viel Authentizität durchaus der Karriere schaden kann: Studienteilnehmer, die sich als im Job sehr authentisch einschätzten, hatten seltener Führungspositionen.

**„Ich hatte noch nie Nachteile, wenn ich Gefühle zeigte“**

Idealerweise gibt es in Teams genügend Raum, um auch negative Gefühle und das wahre Ich ohne Sorgen oder gar Ängste zeigen zu können. Hierfür kann die Führungskraft selbst ein Beispiel sein und ein offenes Klima im Unternehmen fördern, sodass Authentizität als Stärke verstanden wird. Und möglicherweise sind viele Befürchtungen gar nicht begründet. So berichtete ein leitender Mitarbeiter in einem meiner Trainings: „Ich habe im Job noch nie einen Nachteil erlebt, wenn ich meine Gefühle oder Schwächen gezeigt habe.“

**Was meint ihr: Braucht es eine Trauerkultur in Unternehmen?**

Mehr zu meinen Trainings für Mitarbeiter und Führungskräfte findet ihr auf meiner Homepage: <https://kai-kaufmann-training.com>

#Gesundheit #mentaltraining #Resilienz #Widerstandskraft #Disziplin  
#Krisenbewältigung #Mentalstärke#Stressbewältigung #EmotionaleStabilität  
#GesundheitMindset #Resilienztraining

 Like Comment Share  3

To view or add a comment, [sign in](#)

## More articles by this author

Gefühle im Job: Wie viel darf ich zeigen?

Jul 23, 2024

Revenge Bedtime Procrastination: Das...

Jul 15, 2024

Revenge Bedtime Procrastination: Das...

Jul 12, 2024

[See all](#)

## Explore topics

Sales

Marketing

Business Administration

HR Management

Content Management

Engineering

Soft Skills

[See All](#)

© 2024

[Accessibility](#)

[Privacy Policy](#)

[Copyright Policy](#)

[About](#)

[User Agreement](#)

[Cookie Policy](#)

[Brand Policy](#)

[Guest Controls](#)

[Community Guidelines](#)

[Language](#)