Erstgespräch Spektrum - Zusammenfassung

Vielen Dank für unser Gespräch am heutigen Tag. In dieser Zusammenfassung finden Sie die wichtigsten Punkte und unsere Vereinbarungen in ruhiger Form zum Nachlesen.

DATUM	DAUER / FORMAT	BERATER
01.01.2026	30 Minuten, online	Veasna Roth

Worum es heute hauptsächlich ging:

- Anlass: Sie beschäftigt, dass Sie wiederholt in Konflikte mit Menschen in Ihrem Umfeld (Arbeit, Familie, Freunde) geraten. Sie erhalten negatives Feedback, verstehen oft nicht, woher dieses kommt, und haben das Gefühl, am Ende immer die Schuld zugewiesen zu bekommen.
- Themen im Gespräch: Wir haben uns vor allem auf Ihre Arbeitssituation konzentriert. Beispiele waren die Reaktion Ihrer Kolleg:innen auf Ihre geschlossene Bürotür und Ihre längere Bedenkzeit in Meetings. Ein zentrales Thema war Ihr daraus resultierender Selbstzweifel und die Sorge, dass etwas mit Ihnen „falsch“ sein könnte.
- aktuelle Belastungen: Sie fühlen sich durch die wiederkehrenden Konflikte und das Unverständnis Ihres Umfelds zunehmend unzufrieden, traurig und verunsichert. Die ständigen negativen Rückmeldungen führen dazu, dass Sie an Ihrer eigenen Wahrnehmung zweifeln.

Was für Sie besonders wichtig war:

- Ein wichtiger Punkt schien zu sein, die Situation auf der Arbeit aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Es wirkte entlastend für Sie zu hören, dass Ihr Bedürfnis nach Ruhe legitim ist und die Reaktion Ihrer Kolleg:innen (Vorwürfe, Anpassungsdruck) als unprofessionell und nicht als normaler Umgang am Arbeitsplatz eingeordnet werden kann.
- Besonders bedeutsam erschien mir die Erkenntnis, dass es nicht zwingend um eine „Schuldfrage“ gehen muss. Anstatt zu fragen „Wer hat recht?“, kann der Fokus darauf liegen zu erkennen, welche Umgebung Ihnen guttut und welche nicht.
- Es wirkte, als wäre Ihnen klar geworden, dass der Gedanke an eine Kündigung keine „Flucht“ sein muss, sondern ein legitimer Akt des Selbstschutzes sein kann, um sich aus einer für Sie schädlichen Umgebung zu entfernen.
- Ein zentraler Aspekt war vermutlich, dass hinter den Konflikten oft unterschiedliche, unausgesprochene Erwartungen und Interpretationen von Verhalten stehen. Ihre geschlossene Tür ist für Sie ein praktisches Mittel für mehr Ruhe, für Ihre Kolleg:innen aber anscheinend ein Symbol für mangelnde Kollegialität.
- Mir schien wichtig, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen als Vergleich nutzen können: Sie haben bereits an einem anderen Arbeitsplatz die Erfahrung gemacht, dass Ihre Bedürfnisse ohne Probleme respektiert wurden. Das aktuelle Umfeld ist also nicht der allgemeine Standard.

Erste Orientierung und gemeinsame Ziele:

- Was Sie sich von der Beratung wünschen: Sie wünschen sich Klarheit darüber, warum diese Konflikte entstehen, und möchten lernen, besser damit umzugehen. Ein wichtiges Ziel ist es, die starken Selbstzweifel zu reduzieren und ein besseres Gefühl für sich selbst zu entwickeln.
- Was wir als sinnvolle Schwerpunkte vereinbart haben:
  - Schwerpunkt 1: Wir wollen gemeinsam konkrete Konfliktsituationen analysieren, um die unterschiedlichen Sichtweisen besser zu verstehen, ohne sofort eine Bewertung vorzunehmen. Das soll Ihnen helfen, mehr Sicherheit im Umgang damit zu gewinnen.
  - Schwerpunkt 2: Wir möchten Ihr Vertrauen in Ihre eigene Wahrnehmung und Ihre Bedürfnisse stärken. Ziel ist, dass Sie besser einschätzen können, wann eine Situation für Sie nicht in Ordnung ist und Sie das Recht haben, sich zu schützen.

Konkrete Vereinbarungen bis zum nächsten Termin:

- Nächster Termin: nicht vereinbart.
- Beobachtungsaufgabe: Achten Sie bis zu unserem nächsten Gespräch darauf, ob ähnliche Situationen, in denen Sie sich missverstanden fühlen, auch im privaten Umfeld (z.B. mit Freunden) vorkommen. Machen Sie sich dazu gerne kurze, stichpunktartige Notizen: Was ist passiert? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Eine Bewertung ist dabei erst einmal nicht notwendig.
- Impuls zum Schutz der eigenen Energie: Erlauben Sie sich den Gedanken, dass es in Ordnung ist, über einen Jobwechsel nachzudenken, um für sich zu sorgen. Sie müssen noch keine Entscheidung treffen, aber allein die Erlaubnis, diese Option in Betracht zu ziehen, kann entlastend sein.

Abschluss:

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Offenheit im Gespräch. Wenn Ihnen nach dem Lesen dieser Zusammenfassung noch etwas Wichtiges einfällt oder Sie etwas korrigieren möchten, können Sie mir dies gerne vor unserem nächsten Termin per E-Mail mitteilen.