



Platz 5. Zu viel Drama

<https://www.mayermayer.at/top-ten-platz5>

Unnötiges wird groß

Wenn Drama-King und -Queen die Bühne betreten

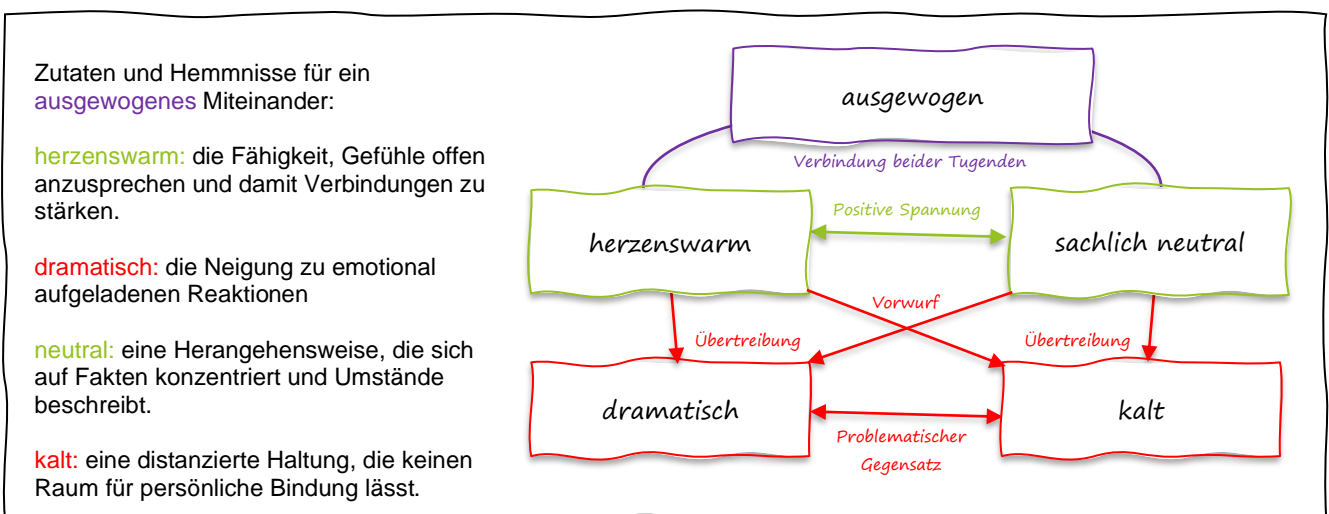
Im Büro wird oft aus Mücken Elefanten gemacht. Ein verpasster Anruf wird zur Krise, und eine übersehene E-Mail löst fast einen Weltuntergang aus. Wir sind meisterhaft darin geworden, das Unnötige zu dramatisieren und echte Probleme in epische Schlachten zu verwandeln.

Ein sehr häufiges Beispiel für den Hang zum Drama ist der übermäßige Einsatz von CC-Verteilern bei der Meldung von Problemen: Da werden 3-4-5 Personen in E-Mails einbezogen, was die Angelegenheit aufbläht und eine Dringlichkeit suggeriert, das heißt vorgaukelt. Diese Praxis führt nicht nur zu einer Flut an Nachrichten, die die Postfächer verstopfen, sondern erzeugt auch unnötigen Druck und Stress bei den Empfängern.

Mehr Zen, weniger Soap

Stell dir vor, dein Büro wäre weniger wie ein griechisches Theater und mehr wie eine gut organisierte Bibliothek – effizient, ruhig und ohne überflüssige Turbulenzen. Jede:r ist engagiert bei der Sache. In einem Umfeld ohne unnötiges Drama steigt die Produktivität merklich, weil jeder konzentriert und ungestört arbeiten kann.

Hast du dich schon mal im Schatten verloren? ¹



¹ Das HX von Herbert Pietschmann (oder Wertequadrat von Schulz von Thun) ist ein Werkzeug, dass das eigene Verhalten herausfordert und durch drei Entwicklungsschritte dazu führt, das Verhaltens-Portfolio zu erweitern.

Der Mythos: Es braucht Tränen, um gehört zu werden

"Drama ist notwendig, um im Büro ernst genommen zu werden." Viele Menschen glauben, dass sie ohne eine gewisse Theatralik nicht die Aufmerksamkeit erhalten, die sie für ihre Anliegen benötigen. Sie denken, dass starke emotionale Reaktionen wie Tränen oder sichtbare Frustration notwendig sind, um ihre Punkte deutlich zu machen.

Neurowissenschaftliche Perspektive

Das limbische System² in unserem Gehirn spielt eine zentrale Rolle dabei, wie wir emotionale Reaktionen auf Ereignisse um uns herum verarbeiten. Es bewertet eingehende Informationen basierend auf früheren Erfahrungen und emotionalen Triggern.

Wenn ein Ereignis auf eine bestimmte Weise wahrgenommen wird – vielleicht weil es frühere Konflikte oder Stresssituationen widerspiegelt –, kann das limbische System eine Reihe von Reaktionen auslösen, von Angst über Wut bis hin zu Verteidigungshaltungen.

Diese Reaktionen können durchaus unverhältnismäßig zum tatsächlichen Ereignis ausfallen, weil das limbische System darauf programmiert ist, uns vor wahrgenommenen Bedrohungen zu schützen, auch wenn diese nur emotionaler Natur sind.

Drama oder nicht Drama: Das ist hier die Frage!

Indem wir verstehen, wie unser Gehirn auf Stress oder Konflikte reagiert und warum wir manchmal zu dramatischen Ausdrücken neigen, können wir lernen, bewusster zu kommunizieren.

Anstatt zu emotionalen Extremen zu greifen, können wir lernen, unsere Anliegen klar, ruhig und sachlich zu artikulieren. Dies hilft nicht nur, unnötiges Drama zu vermeiden, sondern fördert auch eine gesündere, respektvollere und produktivere Arbeitsumgebung.



Die entscheidende Frage ist also: Welche Emotion treibt an, und ab wann wird's zu viel Theater?

Sitzt das Publikum im falschen Theater, killt das die Produktivität

Zu viel Drama erschöpft die Mitarbeiter, lenkt von echten Zielen ab und erschafft eine Atmosphäre der Unsicherheit und des Misstrauens. Langfristig kann das zu falscher Fluktuation führen – nicht zu vergessen die Tage, die sich mehr nach Shakespeare als nach produktiver Arbeit anfühlen.

Es ist wichtig, zwischen **konstruktiven emotionalen Ausdrücken**, die zur Problemlösung beitragen, und **destruktivem Drama**, das Spannungen und Konflikte unnötig verstärkt, zu unterscheiden. Die Kunst liegt darin, eine Arbeitsumgebung zu schaffen, die emotional intelligent ist und in der Mitarbeiter sich sicher fühlen, ihre Meinungen und Bedenken auf eine Weise auszudrücken, die zur gemeinsamen Zielsetzung beiträgt, ohne in persönliches Theater abzugleiten.

² Das limbische System ist ein Teil des menschlichen Gehirns, das für die Verarbeitung von Emotionen und Instinkten verantwortlich ist. Ein Erklärvideo findest du zum Beispiel hier: <https://studflix.de/biologie/limbisches-system-3271> (April 2024)

EXKURS IN DIE GESCHICHTE

Drama hat seit jeher eine tiefgreifende Rolle in der menschlichen Geschichte gespielt, sei es in der Literatur oder im echten Leben. Von den antiken Griechen, die durch dramatische Darstellungen komplexe moralische Dilemmata erforschten, bis zu Shakespeare, der die Nuancen menschlicher Motivationen und die Folgen moralischer Entscheidungen auf die Bühne brachte. Diese dramatischen Erzählungen dienen dazu, tiefe Wahrheiten über die menschliche Natur zu enthüllen und wichtige gesellschaftliche Gespräche anzustoßen.

Das Drama ist relativ

Wie die Geschichten von Kleopatra, Jeanne d'Arc, Che Guevara und Malcolm X zeigen, kann das, was als dramatisch empfunden wird, äußerst individuell und von den Umständen abhängig sein. Ähnlich verhält es sich am Arbeitsplatz: Was für den einen ein kleiner Ärger ist, stellt für den anderen eine große Hürde dar. Es ist wichtig, diese Perspektiven zu verstehen und zu respektieren.

Dem Drama die Macht nehmen

Machiavelli erkannte, dass Drama ein mächtiges Instrument sein kann, um die Massen zu beeinflussen. Im Business-Kontext können wir daraus lernen, dass die Art und Weise, wie Probleme kommuniziert werden, die Reaktionen des Teams immens beeinflussen. Dies streicht ganz besonders hervor, dass emotionale Intelligenz ein Future Skill ist.

Die Lösung: Ändere dein Skript

Es ist Zeit, das Drehbuch umzuschreiben. Lasst uns die Lehren aus jeder Vergangenheit ziehen und eine Ära der humorvollen Gelassenheit und gemeinsamen Wirksamkeit zu schaffen! Weniger Drama, mehr Verständnis – das ist ein zuversichtlicher Weg ...

Was können wir tun?

Weniger Drama führt zu mehr Freude und Erfolg. Indem wir auf offene Kommunikation und klare Prozesse setzen und Schulungen zum Thema emotionale Intelligenz und Konfliktmanagement anbieten, helfen wir jedem im Team, seine persönlichen Neigungen zum Drama zu erkennen und zu steuern.

So schaffen wir eine Arbeitsumgebung, in der echte Probleme sachlich angegangen werden und jeder sich auf das Wesentliche konzentrieren kann.



Sofort-Tipps: Drei schnelle Fixes gegen Büro-Drama

Wie wäre es mit einem „No-Drama-Day“ pro Woche: Jede:r, der/die es schafft, einen Tag lang ohne merkbares Drama auszukommen, bekommt als Belohnung einen Keks (oder einen richtig guten Apfel-Chip).

Realitätscheck

Bevor du das nächste Mal Alarm schlägst, atme tief durch und frage dich, ob das Problem in einer Woche noch relevant sein wird.

Musik-Tipp:
Tina Dico – Count to ten

Kommunikations-Kodex

Etabliere einen Wortschatz, wie Probleme kommuniziert werden wollen – sachlich und lösungsorientiert, nicht apokalyptisch.

Für den Nicht-Wortschatz spielt ihr Bullshit-Bingo!

Drama-freie Zone Buzzer

Richte ein Signal ein, ab dem hoch-emotionale Reaktionen verboten sind. Ab jetzt geht es nur um neutrale Umstände und praktikable Lösungen.

Bei einem neuerlichen Signal zeigen ALLE ihre Emotionen, falls noch welche übrig sind.

Auf die Plätze, fertig: Los!

Beginne deine Jagd nach der Produktivität jetzt und hier

Starte deine ganz persönliche Drama-Challenge im Do-It-Yourself-Modus.

In einem ganz konkreten Joker:in-Gespräch findest du heraus, welche Optionen dein Arbeitsalltag möglich macht: www.mayermayer.at/die-jokerin

Top-Job Förderung trägt 70% der Kosten

Damit du das Drama nicht alleine abstellen musst, gibt es die Top Job Förderung der SFG für steirische Unternehmen. Schauen wir uns gemeinsam an, was du dir von einer LED-Lampe abschauen kannst ...

Erfahre mehr, wie du mit unserer Begleitung entscheidende Challenges in Angriff nehmen kannst:

[Mehr zur Top Job Förderung](#)

