



# Mensch, ärgere dich! Warum Ärger wichtig ist und auch nützlich sein kann

Ärger ist ein ungeliebtes Gefühl. Er wird oft unterdrückt und ist mit intensiven Tabus belegt. Angestrebt wird Souveränität und Gelassenheit. Je mehr die Hirnforschung jedoch über die Funktionsweise von Menschen versteht, desto deutlicher wird, welche grosse Bedeutung die Gefühle für das Denken und Handeln haben. Aus dieser Perspektive kann auch Ärger als produktive Emotion verstanden werden. von Sina Bardill

**B**leiben wir doch mal sachlich, heisst es, wenn in einem Konflikt Gefühle sichtbar werden. Die Forschung zeigt: Das ist gar nicht möglich – und wäre auch nicht wünschenswert. Unser Gehirn arbeitet so, dass es immer, in jedem Augenblick, viele bewusste und noch viel mehr unbewusste Informationen verarbeitet. Und die emotionale Bewertung ist so grundlegend wichtig, dass sie in jeder Sekunde mitläuft, blitzschnell: Ist das, was gerade passiert, gefährlich oder ungefährlich? Ist es angenehm oder unangenehm? An welche Erinnerungen und Erfahrungen kann es angeknüpft werden, um eine orientierende Einordnung vornehmen zu können? Es gibt deshalb – simpel gesagt – zwei Varianten, wie diese Ebene gehandhabt werden kann. A) Sie bleibt unbewusst und prägt das Denken und Verhalten oder B) sie wird bewusst gemacht und kann so gesteuert ins Denken und Handeln einfließen.

## Ärger kann krank machen

Was bedeutet das nun in Bezug auf Ärgern? Die Emotion Ärger zeigt es deutlich: Auf den Umgang kommt es an! Ärger meldet sich zuerst auf körperlicher Ebene



Ein guter Draht zum inneren Dampfkochtopf ist wertvoll.

Bild zvg

ne als Stressreaktion. Diese innere Reaktion erfolgt unwillkürlich und kann demzufolge auch nicht systematisch verhindert werden. Sie gehört zum Menschsein – alle ärgern sich, wenn auch unterschiedlich häufig und heftig. Bei manchen Menschen bricht sich die Verärgerung sofort Bahn, es lupft ihnen den Deckel, sie ticken aus. Bei anderen ist es eingefleischt, die Ärgergefühle «runterzuschlucken», den Ärger zu unterdrücken.

Genau so, wie der dauernd unterdrückte Ärger zu gesundheitlichen Problemen führen kann (Anspannung, Kopfschmerz, Schlafprobleme, Zähnepressen und -knirschen usw.), schadet auch der ungesteuert ausgedrückte Ärger (Stichwort: Herz-Kreislauf und Bluthochdruck).

## Wie Ärger produktiv wird

Die Alternative zu beidem ist, den Ärger wahrzunehmen und gesteuert damit um-

zugehen. Die Ärger-Energie weist auf wichtige Themen hin, die oft mit Grenzen zu tun haben. Läuft etwas unfair? Werden eigene Räume oder Kompetenzen beschnitten? Wird eine wichtige Perspektive übersehen oder werden Leistungen nicht gewürdigt?

Wenn deutlich wird, welches Thema hinter dem Ärgergefühl steckt, lassen sich selbst gesteuerte Strategien finden, sich für diese Anliegen starkzumachen. Selbst gesteuert bedeutet: tief durchatmen, sich einen Moment oder auch eine Nacht Zeit lassen, um sich zu beruhigen und gute Argumente zusammenzustellen. Eine passende Gelegenheit finden oder schaffen, um diese Argumente an der richtigen Stelle zu platzieren.

Ärger und Lebendigkeit sind eng miteinander verbunden. Denn unterdrückter Ärger beschneidet die Lebenskraft und reduziert auch Gefühle wie Freude und Begeisterung. Ein gut gestaltetes Ärger-Management trägt bei zum motivierten Arbeiten, zur Gesundheit und letztlich auch zur produktiven Zusammenarbeit im Team. Denn das, worauf der Ärger hinweist, ist oft wichtig zur Weiterentwicklung und Erneuerung einer Organisation.

**Sina Bardill ist Psychologin FSP und Supervisorin/Coach BSO. Sie arbeitet seit 2003 als Beraterin in eigener Praxis in Scharans und Luzern. [www.gestaltungs-raum.ch](http://www.gestaltungs-raum.ch) Telefon 081 651 50 43**

## Mensch, ärgere dich!

Warum die Emotion Ärger wertvoll ist, wie sie uns hilft und wie wir sie konstruktiv nutzen können. Der Workshop beleuchtet Ärger als Wegweiser zu nötigen Grenzziehungen. Er gibt Anregungen, wie diese ungeliebte Emotion als Signal für wichtige Abgrenzungen und Schutz vor falscher Anpassung nützlich sein kann.

Workshop mit Sina Bardill  
Mittwoch, 15. November 2017  
18 bis 20.30 Uhr in der  
Stein Egerta in Schaan

Nähere Informationen unter  
[www.steinegerta.li](http://www.steinegerta.li) oder  
Telefon +423 232 48 22

## Arbeiten in der Region

**swisspersonal**

EINE GELUNGENE VERBINDUNG

## ARCHITEKT UND/ODER HOCHBAUZEICHNER (w/m)

**Ihr neuer Arbeitgeber:** Unser Auftraggeber in Chur ist ein bekanntes Architekturbüro mit jahrzehntelanger Tradition und einem breiten Spektrum an unterschiedlichen Aufträgen. Er bietet seinen Kunden die gesamte Palette der Architekturdienstleistungen an. Seine Mitarbeitenden dürfen eine professionelle Infrastruktur in einem modernen Umfeld und gute Anstellungsbedingungen erwarten.

**Stellenprofil:** Sie analysieren die Bedürfnisse der Bauherrschaft, erarbeiten passende Lösungen und planen und realisieren massgeschneiderte Um- und Neubauten von unterschiedlichen Projekten im Hochbau. Vom Entwurf bis zur Ausführungsplanung sind Sie für Ihre Objekte verantwortlich und werden dabei von einem kompetenten Team tatkräftig unterstützt. Ihr fundiertes Fachwissen setzen Sie gezielt und mit Freude in Ihrer täglichen Arbeit ein.

**Anforderungen:** Wir stellen uns eine engagierte, innovative Persönlichkeit vor. Idealerweise haben Sie bereits einige Jahre Berufserfahrung als Hochbauzeichner/in oder Architekt/in gesammelt. Sie schätzen planerische Aufgaben und eine strukturierte Arbeitsweise und bringen Flair für Ästhetik sowie gute EDV-Kenntnisse (ArchiCAD, Office) mit.

› swisspersonal ag

Ihre Beraterin: Sonja Schwendeler  
Alexanderstrasse 1 › CH-7000 Chur › T. +41 81 258 48 38  
[info@swisspersonal.ch](mailto:info@swisspersonal.ch) › [www.swisspersonal.ch](http://www.swisspersonal.ch)



thyssenkrupp, das sind mehr als 155 000 Mitarbeiter in fast 80 Ländern und 43 Mrd. € Umsatz im Jahr. Das ist Automotive, Logistik, Anlagenbau, Stahlproduktion, Aufzugsbau und noch mehr. Auf der ganzen Welt, in grossen und in kleinen Unternehmen, aber immer gemeinsam. Das sind über 200 Jahre Industriegeschichte und modernste Technologie. Wir haben eine Aufgabe, die zu Ihnen passt, die Ihre Neugier weckt und Sie herausfordert.

## Projekteinkäufer / Logistiker Anlagenbau (m/w)

Uhde Inventa-Fischer AG, Domat/Ems

Wir sind **Uhde Inventa-Fischer** – ein innovatives, flexibles und kundenorientiertes Ingenieur-Unternehmen im Bereich Polykondensationsanlagen zur Herstellung von Polyester, Polyamid und dem Biokunststoff Polylactid. Seit Jahrzehnten sind wir mit eigenen patentierten Verfahren erfolgreich am Markt tätig. Mehr als 400 industrielle Grossanlagen wurden durch Uhde Inventa-Fischer auf allen Kontinenten gebaut.

### Ihre Aufgaben

- Selbstständiges Durchführen von Anfragen, Einkaufspreisanalysen und Verhandlungen bis zum Vertragsabschluss
- Technische Klärung in Zusammenarbeit mit den verschiedenen Fachabteilungen
- Verantwortung über alle Logistikprozesse in einem Projekt, insbesondere für die Bereiche Versand, Zoll- und Ausfuhrkontrolle sowie See-, Luft- und LKW-Transporte
- Abwicklung aller Fragen und Themen des internationalen Transport- und Zollrechts
- Prüfung zahlungsauslösender Dokumente
- Analyse der Einkaufs- und Logistikprozesse und kontinuierliche Prozessverbesserungen
- Mitverantwortung in den Projekten für die Einhaltung von Budgetvorgaben, Terminen, Qualität und Sicherheit

### Was wir Ihnen bieten

Ein abwechslungsreiches Aufgabengebiet in einem internationalen Umfeld. Sie arbeiten in einem dynamischen Team, in welches Sie Ihre Fähigkeiten und Ihr Know-how einbringen können. Haben wir Ihr Interesse geweckt? – Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail.

**Uhde Inventa-Fischer AG**  
Via Innovativa 31  
7013 Domat/Ems

### Ihr Profil

- abgeschlossene Berufslehre im kaufmännischen Bereich und/oder einige Jahre Berufserfahrung im Bereich Einkauf/Logistik/Export, vorzugsweise in einem internationalen Umfeld
- gute MS-Office-Kenntnisse, SAP-Kenntnisse von Vorteil
- stilsicheres Deutsch sowie sehr gute Englischkenntnisse (mündlich und schriftlich)
- Sie sind dienstleistungsorientiert und können sich wechselnden Situationen anpassen
- Sie übernehmen gerne Verantwortung, sind sich selbstständiges Arbeiten gewöhnt und haben eine strukturierte Arbeitsweise

Ursula Scherrer, Personalabteilung  
Telefon: 0041 81 632 68 98  
E-mail: [ursula.scherrer@thyssenkrupp.com](mailto:ursula.scherrer@thyssenkrupp.com)