



Antipathie im Job:
So bleiben Sie professionell
trotz Abneigung

Mit schwierigen Kollegen, Mitarbeitenden und Vorgesetzten souverän umgehen:

Einleitung: Antipathie im Job – ein unterschätztes Problem?

Jeder hat es wohl schonmal erlebt:

Diese eine Person, die nicht passt. 😞

Doch was tun, wenn wir trotzdem professionell zusammenarbeiten müssen?

Antipathie ist menschlich – entscheidend ist, wie wir damit umgehen!

Warum das Thema wichtig ist aber kaum jemand darüber spricht:

- ✓ Im Privatleben können wir uns distanzieren – im Job nicht.
- ✓ Emotionen beeinflussen unser Verhalten – oft unbewusst.
- ✓ Wer klug mit Antipathie umgeht, bleibt souverän & professionell.

Was ist Antipathie überhaupt?

Definition: Antipathie ist eine intuitive Ablehnung, die sich blitzschnell oder über Zeit entwickeln kann.

Ursachen: Sie entsteht oft unbewusst – durch frühere Erfahrungen, Werte oder persönliche Trigger.

Typische Anzeichen von Antipathie:

- ✓ Augenrollen, wenn die Person spricht
- ✓ Vorschläge der Person werden instinktiv abgelehnt
- ✓ Permanente innere Gereiztheit

💡 Warum ist das problematisch?

WICHTIG: Im Job geht es nicht um Freundschaften, sondern um eine funktionierende Zusammenarbeit.

Nicht jede Antipathie ist spontan.

Manchmal entsteht sie erst durch negatives Verhalten oder wiederholte schlechte Erfahrungen mit einer Person:

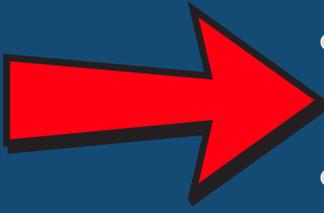
- 
- Ein Kollege, der immer zu spät kommt oder Deadlines reißt.
 - Eine Führungskraft, die andere herablassend behandelt.
 - Ein Teammitglied, das nie Kritik annimmt oder sich unsolidarisch verhält.

Diese Art von Antipathie basiert nicht auf Instinkt, sondern auf Erfahrung – und erfordert eine andere Herangehensweise.



Während instinktive Antipathie oft durch Reflexion entschärft werden kann, erfordert erfahrungsbasierte Antipathie manchmal eine aktive Lösung – sei es ein klärendes Gespräch oder eine klare Abgrenzung.

Wenn Antipathie durch Verhalten entstanden besteht meist bereits ein ernsterer Konflikt:

- 
- Klären: Ist es ein einmaliger Vorfall oder ein Muster?
 - Falls nötig: Offenes Gespräch oder eine neutrale Person (Betriebsrat, Vertrauensperson, externen Mediator/Coach) einbeziehen.

Wie kann man Antipathie überwinden?

Praktische Strategien

1. Den Ursprung erkennen
 - ◆ Was genau triggert mich an dieser Person?
 - ◆ Ist es das Verhalten oder meine eigene Interpretation?
2. Professionell bleiben
 - ◆ Distanz zwischen beruflicher und persönlicher Ebene schaffen.
 - ◆ Fokus auf die gemeinsame Aufgabe statt auf Emotionen.
3. Stärken des Gegenübers anerkennen
 - ◆ Jeder Mensch hat Fähigkeiten – wo könnten diese nützlich sein?
 - ◆ Perspektivwechsel: Was schätzen andere an dieser Person?
4. Neutralität bewahren
 - ◆ Nicht in Lästereien oder emotionale Konflikte verwickeln lassen.
 - ◆ Bewusst sachlich und respektvoll agieren.
5. Eine konstruktive Gesprächsebene finden
 - ◆ Gibt es gemeinsame Interessen oder berufliche Schnittmengen?
 - ◆ Gespräche über neutrale Themen können helfen, die Stimmung zu entspannen





Fazit: Du musst nicht alle mögen – aber du kannst professionell bleiben.

- ✓ Antipathie ist menschlich, aber keine Entschuldigung für Konflikte oder unprofessionelles Verhalten.
- ✓ Wer bewusst mit seinen Emotionen umgeht, bleibt souverän.
- ✓ Am Ende zählt nicht, wen wir mögen – sondern, wie professionell und erfolgreich wir allen zusammenarbeiten!

Christine Krug

CK Consulting
www.christine-krug.de
+49 1515 7682798



Schwerpunkte:

- **Demografische Veränderung**
- **Nachwuchsführungskräfte Training/Coaching**
- **Personalmanagement - Strategisch, strukturiert, nachhaltig wirksam**

Der demografische Wandel ist keine Zukunftsmusik – er passiert jetzt und immer! Unternehmen brauchen ein Personalmanagement, das langfristig gedacht & strategisch gestaltet ist. Nur so bleiben sie wettbewerbsfähig und attraktiv für alle Generationen.

Gerne unterstütze ich Sie alleine oder gemeinsam mit Fachkolleginnen dabei, passende Konzepte für Ihr Unternehmen zu entwickeln!

Partnerunternehmen:

NotchDelta Recruiting & Consulting
65203 Wiesbaden
www.notchdelta.com

