

The image features a woman in a light blue shirt shaking hands with an older man with a white beard. Above them is a thought bubble containing three people: a woman, a man with a white beard, and another man. The background is a soft, light blue and white gradient. The text is centered in a bold, dark blue font.

**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.

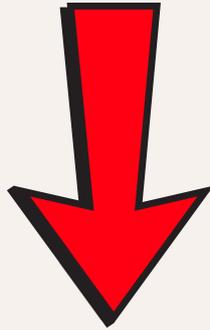
# Nicht jede Antipathie ist spontan.

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.

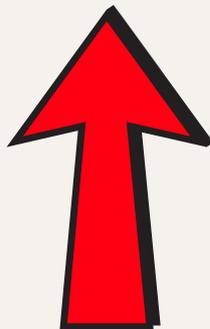
Diese Art von Antipathie basiert nicht auf Instinkt, sondern auf Erfahrung – und erfordert eine andere Herangehensweise.

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



## Schwerpunkte:

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

CK Consulting  
[www.christine-krug.de](http://www.christine-krug.de)  
[info@cristine-krug.de](mailto:info@cristine-krug.de)  
+49 1515 7682798

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!