



Kündigen oder bleiben?

2 Briefe bringen Klarheit

1. Der Hass-Brief

Verwende maximal 5 bis maximal 10 Minuten darauf und überlege Dir schon vorher, mit welcher angenehmen Tätigkeit Du Dich danach belohnen und wieder in eine gute Stimmung versetzen kannst.

Bewegung – idealerweise an frischer Luft – im Anschluss an die Übung ist auch hilfreich, um die Mecker-Energie wieder aus dem System zu bekommen.

- Benenne alles, was Dich stört, was Du nicht leiden kannst, was Dich nervt, aufregt, erzürnt, erschöpft oder ungeduldig werden lässt.
- Schreibe auf, was Du als unnützlich, sinnlos, überflüssig, schlecht organisiert oder nur halbherzig durchdacht empfindest.
- Schimpfe über Personen, die sich nicht so verhalten, wie Du es gerne hättest, genauso wie über Zuständigkeiten, Arbeitsabläufe, die technische Ausstattung und andere Rahmenbedingungen.
- ergänze alles, was Dir noch in den Sinn kommt.

Schreibe mit der Hand.

Schreibe zügig, spontan und frei.

Pfeife auf Schönschrift, Satzbau und Rechtschreibregeln. Kommata werden überbewertet.

Sei gemein, unfair, anklagend und besserwisserisch.

Übertreibe, verallgemeinere, mach es noch schlimmer.

Haue Alles ungefiltert raus.

Schreibe Dir den Mist von der Seele.

Und falls nach einer kleinen Weile eine **Schreibpause** entsteht und Du das Gefühl hast, dass Dir nichts mehr einfällt, dann schreibe – gegebenenfalls mehrfach hintereinander - „Mehr fällt mir nicht ein“. Und wenn Dir dabei wirklich nichts mehr einfällt, dann beende den Brief.

Wenn Du das **gleichzeitig** schaffen kannst:

Spüre während des Schreibens in Dich hinein und versuche Deine Körpersignale, Gefühle und Emotionen wahrzunehmen.

Welche Erkenntnisse und Aha-Momente hast Du möglicherweise dabei?

Schreibe sie auf einem **separaten Blatt** mit.



Wenn Dir das zu viel ist:

Spüre **nach Beendigung des Briefes** nach, wie es Dir damit ging beziehungsweise geht. Und schreibe es dann auf.

Frage Dich zum Schluss, was Du mit dem Brief machen willst.

Wonach ist Dir?

Verwahren?

Einrahmen und aufhängen?

Wegwerfen? Verbrennen? Schreddern?

Folge Deiner Intuition. Alles, was Dir in den Sinn kommt, darf sein.

Ich rate an der Stelle lediglich davon ab, den Brief an Vorgesetzte zu senden.

Bitte **behalte die Notizen über Deine Körpersignale, Gefühle, Emotionen und Erkenntnisse**.

Wir kommen gleich darauf zurück.

Und belohne Dich bitte auf jeden Fall mit etwas Angenehmem.

2. Beobachte Dich in den nächsten Tagen.

- Wie geht es Dir im Job?
- In welcher Stimmung bist Du?
- Gibt es im Vergleich zu vor dem Brief Unterschiede in Deinen Reaktionen auf Menschen und Situationen?
- Bist Du vielleicht gelassener?
- Oder hat sich die Lage zugespitzt?

Ergänze die Liste Deiner Körpersignale, Gefühle, Emotionen und Erkenntnisse.

- Wie fühlst Du Dich bei der Arbeit?
- Welche Situationen rufen welche Reaktionen bei Dir hervor?
- Welche Aha-Momente, Empfindungen und Eingebungen hast Du?

Wenn Du den Eindruck hast, dass sich Deine Liste nicht mehr weiter entwickeln lässt, weil immer dieselben Phänomene auftauchen, gehe zu Schritt 3 über:

3. Der Liebes-Brief, Teil 1

Ein Liebesbrief folgt anderen Regeln.

- Nimm Dir Zeit.
- Vielleicht kaufst Du Dir zuerst einen schönen neuen Stift, mit dem Du den Brief schreiben willst.
- Besorge schönes Briefpapier.



1. Vorbereitung:

Nimm Dir, EHE Du den Brief schreibst, ausreichend Zeit, Deinen Job wohlwollend und liebevoll zu betrachten.

Beobachte ein paar Tage lang, **was gut läuft**.

Lenke Deinen Fokus auf das, was positiv ist.
Wertschätze das, was funktioniert.
Finde Liebens- und Lobenswertes.

2. Schreibe Deinem Job:

- was Du an ihm liebst und schätzt,
- was Dir wichtig ist,
- welche Wünsche und Bedürfnisse er Dir bereits jetzt erfüllt.
- Drücke ihm Deinen Dank aus.

Schreibe mit der Hand.
Schreibe deutlich.
Lobe und schwärme, übertreibe und schmeichle.

3. Der Liebes-Brief, Teil 2

Beschließe Deinen Liebesbrief damit, dass Du Deinem Job schreibst, was dazu führen könnte, dass Du ihn **noch mehr liebst**.

Gerne mit Wenn-dann-Sätzen.

NICHT:

Wenn meine Vorgesetzte nicht so schnippisch wäre, dann würde ich noch lieber hier arbeiten.

SONDERN:

Wenn meine Vorgesetzte warmherzig wäre, dann würde ich noch lieber hier arbeiten.

Auch für den Liebesbrief gelten die obigen Empfehlung bei einer **Schreibpause**.

Und bitte notiere auch hier auf einem separaten Blatt - entweder parallel zum Schreiben oder nachher - **Deine Körpersignale, Gefühle und Emotionen, Erkenntnisse und Aha-Momente**.