

# Eine Frage – zwei Meinungen

Meine Kollegin erzählt mir oft Vertrauliches. Ich mag sie, will aber Privates und Berufliches trennen. Wie erkläre ich ihr das?

Sibylle, GL-Assistentin aus Luzern



## Silke Weinig

Der Wunsch, Privates und Berufliches zu trennen, ist legitim. Sofern man das möchte, empfehle ich, offen und ohne Umschweife die Karten auf den Tisch zu legen. Hierfür gibt es eine Formel, die als roter Faden dienen kann – übrigens auch bei Kritikgesprächen: «SAG ES».

**S steht für Sachverhalt:** Worum geht es genau? Ab wann ist etwas (zu) vertraulich? **A steht für Auswirkung:** Wie wirkt sich so ein Gespräch auf Sie aus? Macht es Sie unkonzentriert? Verlieren Sie Zeit?

**G steht für Gefühl:** Wie fühlen Sie sich dann? Fühlen Sie sich verpflichtet, ähnlich vertraulich sein zu müssen? Das Gehörte beurteilen oder lösen zu müssen? Befürchten Sie Abhängigkeiten? Oder haben Sie Zweifel an der Integrität der anderen? **E steht für Empfindung des anderen einholen** («Wie siehst du das?») und **S bedeutet Schlussfolgerung finden** («Wie machen wir das ab sofort?»). Die Reihenfolge S, A und dann erst G ist ungewohnt, aber erkenntnisreich!

Die Auseinandersetzung mit dem Sachverhalt und der Auswirkung mag eine trockene Übung sein, bringt aber Klarheit. Wollen wir uns tatsächlich immer abgrenzen oder nur bei dieser Person – trotz aller Sympathie? Studien legen nahe, dass viel für Freundschaften am Arbeitsplatz spricht, vor allem, was die psychische Gesundheit betrifft. Immerhin verbringen wir mit unseren Arbeitskollegen oft mehr Zeit als mit unserem Partner. Wir teilen mit ihnen Freud und Leid und meistern gemeinsam Stresssituationen. Das kann sehr zusammenschweissen. Eine tolle Chance für eine Freundschaft – vielleicht für ein ganzes Leben.

**Silke Weinig** studierte Wirtschaftsgeografie und Psychologie. Sie ist Trainerin, Coach und Bloggerin für Selbstmanagement.



## Petra Rohner

Privates, das früher nur mit den sogenannten «besten Freunden» geteilt wurde, wird heute oft im breiten und nicht selten eben auch im beruflichen Umfeld kommuniziert. Da durch Social Media die Grenzen zwischen vertraut und unpersönlich immer mehr schwinden, ist es wichtig, persönliche Werte festzulegen. Was Social Media betrifft, habe ich mir die Sichtweise angeeignet: Was anderen guttut, muss ich für mich nicht werten. Wenn ich allerdings jemandem live gegenüberstehe, habe ich nicht die Möglichkeit, einfach wegzuklicken oder durch scrollen weiterzugehen.

Der Begriff Privatsphäre hat einen anderen Stellenwert erhalten. Auf Facebook und Co. werden Geburten, Krankheiten, Schicksale und Krisen für alle Öffentlichkeit sichtbar gemacht. Vielen Menschen geht es heute scheinbar besser, wenn sie emotionale Momente teilen können. Dieser Drang nach «ich teile virtuell mit, wie ich mich fühle» lässt sukzessive die Grenzen verschwinden und wird gerne in den persönlichen Umgang mit Menschen, egal ob Freunden oder «nur» Kollegen, übertragen.

Deshalb ist es für die berufliche Zusammenarbeit befreiend, in einem Gespräch die Erwartungshaltung zu klären, sobald es um private Inhalte geht. Werfen Sie zum Beispiel die Frage auf: «Ist es okay, wenn ich nur zuhöre, oder erwartest du einen Rat von mir?» Meist geht es ja wirklich nur ums Zuhören, es wird weder eine Stellungnahme noch ein Rat gewünscht. Belastend für das Gegenüber ist lediglich das Gefühl, in der Verantwortung der Lösung zu stehen. Legen Sie dieses Verantwortungsbewusstsein ab und schaffen Sie mit Offenheit ein Klima, das Ihnen beiden als gute Kolleginnen gerecht wird.

**Petra Rohner** ist Inhaberin der PR Consulting GmbH, Erwachsenenbildnerin und gründete die Stiftung SWONET (Swiss Women Network).

**Haben Sie auch eine Frage?**  
Schreiben Sie uns: [redaktion@missmoneypenny.ch](mailto:redaktion@missmoneypenny.ch)