

Cholerisch im Job: So bleibt Führungskraft souverän

Category: Online-Marketing

geschrieben von Tobias Hager | 10. März 2026



Cholerisch im Job: So bleibt Führungskraft souverän

Choleriker im Job? Klingt nach einem Drama von Shakespeare, ist aber Alltag in deutschen Büros. Wenn die Führungskraft hochgeht wie ein HB-Männchen, ist es mit der souveränen Leitung schnell vorbei. Doch keine Panik: Auch der impulsivste Choleriker kann lernen, seine Emotionen im Griff zu behalten und sein Team effektiv zu führen. In diesem Artikel zeigen wir, wie man als

Führungskraft Stress managt, Konflikte entschärft und trotzdem authentisch bleibt. Denn souverän zu bleiben ist keine Kunst für sich – es ist eine Frage der richtigen Strategie. Bereit für den Reality-Check?

- Was bedeutet es, cholerisch zu sein, und wie wirkt sich das auf die Führung aus?
- Die psychologischen und physiologischen Ursachen cholerischen Verhaltens
- Strategien zur Stressbewältigung und Emotionskontrolle
- Wie man als Führungskraft authentisch bleibt, ohne die Kontrolle zu verlieren
- Praktische Tipps zur Konfliktlösung und Teamführung
- Warum Selbstreflexion und Coaching entscheidend sind
- Der Einfluss von Unternehmenskultur auf cholerisches Verhalten
- Wie man ein Arbeitsumfeld schafft, das emotionale Intelligenz fördert
- Ein Fazit, das Mut macht: Souveränität ist erlernbar

Choleriker im Job sind keine Seltenheit. Doch was bedeutet es, cholerisch zu sein? Im Wesentlichen handelt es sich um eine impulsive, oft aggressive Art der Reaktion auf Stress oder Frustration. Eine cholerische Führungskraft neigt dazu, schnell die Fassung zu verlieren, laut zu werden oder Mitarbeiter emotional zu überfahren. Das Problem dabei ist, dass solche Verhaltensweisen nicht nur das Betriebsklima belasten, sondern auch die Produktivität und die Motivation der Mitarbeiter beeinträchtigen können.

Doch was steckt hinter diesem Verhalten? Psychologisch betrachtet spielen Faktoren wie ein hoher Leistungsdruck, mangelnde Stressbewältigungsmechanismen und eine geringe emotionale Intelligenz eine Rolle. Physiologisch können hormonelle Ungleichgewichte, wie ein erhöhter Cortisolspiegel, die Impulsivität fördern. Diese Kombination aus psychologischen und physiologischen Faktoren sorgt dafür, dass cholerische Führungskräfte oft in einem Teufelskreis gefangen sind, aus dem sie ohne Hilfe nur schwer ausbrechen können.

Die psychologischen und physiologischen Ursachen cholerischen Verhaltens

Um das Phänomen des cholerischen Verhaltens besser zu verstehen, lohnt es sich, einen Blick auf die zugrunde liegenden Ursachen zu werfen. Psychologisch gesehen sind cholerische Menschen oft in einem ständigen Spannungszustand. Sie fühlen sich leicht angegriffen oder missverstanden und reagieren mit einer Überbetonung von Dominanz und Autorität. Diese Reaktion ist oft eine erlernte Verhaltensweise, die bereits in der Kindheit beginnt und sich im Laufe der Karriere verstärkt.

Ein weiterer Aspekt ist die physiologische Komponente. Stresshormone wie Cortisol oder Adrenalin spielen eine entscheidende Rolle dabei, wie wir auf Herausforderungen reagieren. Bei cholerischen Personen ist der Hormonausstoß

oft erhöht, was zu einer Überreaktion führen kann. Diese physiologischen Reaktionen sind schwer zu kontrollieren, wenn man sie nicht bewusst wahrnimmt und aktiv dagegen steuert.

Zusätzlich kommen häufig persönliche Unsicherheiten hinzu. Eine Führungskraft, die sich ihrer eigenen Schwächen bewusst ist, aber nicht gelernt hat, diese konstruktiv anzugehen, kompensiert dies oft durch cholerisches Verhalten. Diese Unsicherheiten können durch äußere Faktoren wie hohe Arbeitslast, unrealistische Erwartungen oder ein toxisches Arbeitsumfeld verstärkt werden.

Die Kombination aus einer psychologischen Disposition zur Impulsivität und physiologischen Stressreaktionen schafft ein komplexes Verhaltensmuster, das für die betroffene Person selbst ebenso belastend sein kann wie für ihre Umgebung. Aber es gibt Hoffnung: Mit den richtigen Strategien und Hilfsmitteln lassen sich diese Muster durchbrechen und in konstruktive Bahnen lenken.

Strategien zur Stressbewältigung und Emotionskontrolle

Stressbewältigung ist das A und O, wenn es darum geht, cholerisches Verhalten zu zügeln. Eine effektive Methode ist das Erlernen von Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen. Diese Techniken helfen, den Cortisolspiegel zu senken und eine ausgeglichene Grundstimmung zu fördern. Es ist wichtig, regelmäßige Zeit für diese Übungen einzuplanen, um langfristig Erfolge zu erzielen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Emotionskontrolle. Hierbei geht es darum, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu akzeptieren und bewusst zu steuern. Das bedeutet nicht, Emotionen zu unterdrücken, sondern sie zu kanalisieren. Methoden wie die kognitive Umstrukturierung können helfen, negative Gedankenspiralen zu durchbrechen und in positive Bahnen zu lenken.

Auch körperliche Bewegung spielt eine wichtige Rolle. Regelmäßiges Training ist eine hervorragende Möglichkeit, Stress abzubauen und die emotionale Balance wiederherzustellen. Sport setzt Endorphine frei, die als natürliche Stimmungsaufheller wirken und gleichzeitig den Cortisolspiegel senken.

Nicht zu unterschätzen ist auch die Bedeutung von ausreichend Schlaf und einer gesunden Ernährung. Beide Faktoren sind essenziell, um den Körper in Balance zu halten und die Stressresilienz zu erhöhen. Ein stabiler Schlafrhythmus und eine ausgewogene Ernährung tragen dazu bei, die emotionale Stabilität zu fördern und cholerische Ausbrüche zu minimieren.

Wie man als Führungskraft authentisch bleibt, ohne die Kontrolle zu verlieren

Authentizität ist eine Schlüsselkomponente erfolgreicher Führung. Doch wie bleibt man authentisch, ohne in cholerische Verhaltensmuster zu verfallen? Der erste Schritt besteht darin, sich selbst besser kennenzulernen und die eigenen Triebfedern und Stressoren zu identifizieren. Eine ehrliche Selbstreflexion ist der Ausgangspunkt für Veränderungen.

Kommunikation spielt eine entscheidende Rolle. Es ist wichtig, eine offene und transparente Kommunikation zu pflegen, in der sowohl eigene Fehler als auch die der Mitarbeiter als Lernchancen betrachtet werden. Eine Kultur des Feedbacks, in der konstruktive Kritik angenommen und gegeben wird, fördert ein positives Arbeitsklima.

Ein weiterer Ansatz ist das Delegieren von Aufgaben. Viele cholerische Führungskräfte neigen dazu, alles selbst erledigen zu wollen, was zu Überlastung und Stress führt. Indem man Verantwortung abgibt und Vertrauen in das Team setzt, kann man nicht nur Stress reduzieren, sondern auch die Teamdynamik stärken.

Schließlich ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Niemand kann immer perfekt sein, und es ist in Ordnung, Schwächen zu zeigen. Indem man authentisch bleibt und sich als Mensch zeigt, gewinnt man nicht nur Respekt, sondern schafft auch eine Vertrauensbasis, die Konflikten vorbeugt.

Praktische Tipps zur Konfliktlösung und Teamführung

Konflikte sind unvermeidlich, besonders wenn Temperamente im Spiel sind. Doch wie löst man Konflikte effektiv, ohne die Kontrolle zu verlieren? Ein bewährter Ansatz ist die gewaltfreie Kommunikation. Diese Methode hilft, Emotionen auszudrücken, ohne den anderen zu verletzen, und fördert das gegenseitige Verständnis.

Ein weiterer Tipp ist das Führen durch Empathie. Empathie bedeutet, sich in die Perspektive des anderen hineinzusetzen und seine Bedürfnisse und Ängste zu verstehen. Dies schafft eine Vertrauensbasis und erleichtert die Konfliktbewältigung erheblich.

Teambuilding-Aktivitäten sind ebenfalls ein effektives Mittel, um die Teamdynamik zu stärken. Sie fördern den Zusammenhalt und bieten eine Plattform für Kommunikation und Zusammenarbeit abseits des Arbeitsalltags.

Regelmäßige Meetings, in denen offen über Probleme und Erfolge gesprochen wird, tragen ebenfalls zur Konfliktlösung bei.

Zu guter Letzt ist es wichtig, klare Ziele zu setzen. Klare und erreichbare Ziele geben dem Team eine Richtung und verhindern Missverständnisse und Frustrationen. Indem man die Teammitglieder in die Zielsetzung einbezieht, fördert man deren Engagement und Motivation.

Der Einfluss von Unternehmenskultur auf cholerisches Verhalten

Die Unternehmenskultur hat einen erheblichen Einfluss darauf, wie cholerisches Verhalten wahrgenommen und gehandhabt wird. In einer Kultur, die auf Leistung und Konkurrenzdruck setzt, wird cholerisches Verhalten oft als Zeichen von Stärke und Entschlossenheit missverstanden. Doch dieser Ansatz ist kurzsichtig und kontraproduktiv.

Eine gesunde Unternehmenskultur hingegen fördert emotionale Intelligenz und Empathie. Sie erkennt, dass langfristiger Erfolg auf Zusammenarbeit und einem respektvollen Umgang basiert. Führungskräfte in solchen Umgebungen werden ermutigt, ihre emotionale Intelligenz zu entwickeln und als Vorbilder zu agieren.

Unternehmen, die in die Weiterbildung ihrer Führungskräfte investieren, schaffen die Grundlage für eine positive Unternehmenskultur. Workshops und Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung, Stressbewältigung und Konfliktlösung sind wertvolle Instrumente, um cholerisches Verhalten zu minimieren.

Schließlich spielt auch das Feedback eine wichtige Rolle. Eine Kultur, die Feedback aktiv fördert und wertschätzt, schafft Raum für Wachstum und Veränderung. Führungskräfte, die regelmäßig Feedback erhalten und geben, sind besser in der Lage, ihr Verhalten anzupassen und cholerische Tendenzen zu reduzieren.

Fazit: Souveränität ist erlernbar

Cholerisches Verhalten in der Führung ist eine Herausforderung, die jedoch nicht unüberwindbar ist. Mit den richtigen Strategien und einem bewussten Umgang mit den eigenen Emotionen können auch impulsive Führungskräfte lernen, souverän und effektiv zu führen. Der Schlüssel liegt in der Selbstreflexion, der Bereitschaft zur Veränderung und der Nutzung von Unterstützungsmöglichkeiten wie Coaching und Weiterbildung.

Souveränität ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine erlernbare

Fähigkeit. Wer bereit ist, an sich zu arbeiten und emotionale Intelligenz zu entwickeln, kann nicht nur seine eigene Führungsqualität steigern, sondern auch das gesamte Arbeitsklima positiv beeinflussen. Denn letztlich profitieren nicht nur die Führungskräfte selbst, sondern auch ihre Teams und das gesamte Unternehmen.