

SILKE WEINIG

MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN KLARKOMMEN

Wirksame Strategien gegen Choleriker,
Dauernörgler und andere Nervensägen



SILKE WEINIG

**MIT SCHWIERIGEN
MENSCHEN
KLARKOMMEN**

Wirksame Strategien gegen Choleriker,
Dauernörgler und andere Nervensägen

INHALT

Vorwort	6
So arbeiten Sie mit diesem Buch	8
Wie ticken schwierige Zeitgenossen?	11
Eine kleine Charakterkunde	11
Sonderbare und exzentrische Persönlichkeiten	13
Dramatisch-emotionale Persönlichkeiten	16
Ängstliche, abhängige und zwanghafte Persönlichkeiten	22
Ab wann ist jemand „schwierig“?	29
Was heißt eigentlich „schwierig“?	29
Gelegentlich oder pathologisch schwierig?	30
Was treibt die schwierigen Zeitgenossen an?	31
Die guten Seiten von Ärger und Wut	40
Anger is an energy!	40
Empörung erwünscht!	41
Wie man den Ärger zähmen kann	42
Wenn Geist und Körper leiden	44
Souverän mit Konflikten umgehen	47
Chance oder K(r)ampf?	47
Den Konflikt analysieren hilft, ihn zu lösen	48
Wie kann man Konflikte lösen?	51
Die alltäglichen Nervensägen	57

Erste Hilfe für ein Zusammentreffen mit schwierigen Menschen 59

So reagieren Sie besser nicht	60
So verhalten Sie sich	67
So schöpfen Sie Kraft nach dem Zusammentreffen	85

Stärken Sie sich selbst! 96

Sich seiner selbst bewusst sein, gibt Sicherheit	97
Selbstreflexion und Selbsterkenntnis	99

Werkzeugkasten für die Selbststärkung 105

Gezielt Kraft tanken	106
Körper und Seele in Balance bringen	109
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken!	111
Eigenlob stinkt nicht!	113
Wie Empathie Ihr Leben verbessern kann	114
Stark sein durch Vergebung	115
Wie Dankbarkeit uns innerlich festigt	118
Wie unsere Laune Stimmung macht	120
Gute Gefühle bringen mehr als nur gute Laune	123
Gefühle umschichten durch Focusing	126
Schlechte Gefühle loslassen mit der Sedona-Methode	128
Keine Macht den negativen Glaubenssätzen	130
Mit Genuss stärken	135
Achtsamkeit üben	137
Die eigene Kritikfähigkeit stärken	141
Klar kommunizieren	143
Kleine Tricks mit großer Wirkung	147

Wie werde ich, wer ich sein will?	154
Sich seiner selbst sicher sein	155
Die unbewussten Bedürfnisse analysieren	158
Das Ziel formulieren	161
Eingefahrene Automatismen stoppen und neue etablieren	165
Neues Verhalten planen – Wenn-Dann-Pläne	171
Werden Sie zum Gestalter Ihres Lebens!	176
Danksagung	179
Lesetipps und Quellen	180

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

jeder kennt sie: Menschen, die fast jede Begegnung zum Hürdenlauf werden lassen. Personen, die ständig etwas missverstehen, herumrörgeln, beleidigt sind oder beleidigen. Nach einem Zusammentreffen mit ihnen fühlt man sich ausgelaugt und aufgewühlt – ganz einfach schlecht. Ständig auf der Hut zu sein und einen Eier-tanz zu veranstalten, kostet viel Kraft. Immer in Alarmbereitschaft zu sein, weil jederzeit die nächste Attacke kommen kann, ist auf Dauer zermürend. Schwierige Menschen rauben uns unsere Energie, sie machen uns wütend, hilflos, greifen unser Selbstbewusstsein an. Nach einem Zusammentreffen grübeln wir verärgert oder irritiert darüber nach, was denn hier gerade abgelaufen ist. Bestimmt hatten Sie auch schon einmal den Gedanken, wie schön das Leben ohne diese Nervenfresser wäre! Krafraubende Menschen zu meiden ist sicher eine gute Lösung, aber oftmals nicht möglich. Was macht man mit Arbeitskollegen, Kunden oder Familienmitgliedern? Wie kann man mit diesen Menschen so umgehen, dass man dabei selbst nicht auf der Strecke bleibt?

Die einen versuchen es mit Vergeltung, wodurch die Situation nur noch schwieriger wird. Andere wollen mit Offenheit und Ehrlichkeit auf den schwierigen Menschen einwirken und ernten zuweilen nur Spott und Feindseligkeit. Wiederum andere halten Schweigen und Ausweichen für eine Lösung, was aber ebenfalls erschöpfend und unbefriedigend ist. In all diesen Fällen geht der Konflikt weiter – die toxische Kraft des Plagegeistes wird nicht gestoppt.

Was also hilft dauerhaft im Umgang mit schwierigen Menschen? Schlagfertigkeit? Ein dickes Fell? Ich denke, alles, was uns innerlich festigt, unterstützt uns. Wenn Sie mit sich im Reinen sind, kann Sie so schnell nichts umwerfen. In diesem Buch geht es daher zum einen darum, wie Sie einem nervigen Zeitgenossen am besten begegnen, wie Sie mit ihm umgehen, auf ihn reagieren. Und zum anderen geht es darum, was Sie darin unterstützt, ein Leben zu führen, das Sie zufrieden und glücklich macht. Denn Zufriedenheit mit sich selbst und seinem Leben ist das stabilste Schutzschild gegen jegliche Form von Attacken.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch über die Werkzeuge und Mittel verfügt, um sich selbst zu helfen. Manchmal sind diese Instrumente aber durch Erziehung, Sozialisierung, verschiedenste Erfahrungen mit Lehrern, Eltern, Freunden und Partnern – kurzum mit der Zeit – verstaubt, verrostet oder wurden verlegt. Es gilt, diese Werkzeuge wiederzufinden und einsatzbereit zu machen! Dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Ich möchte Ihnen einen gut gefüllten Werkzeugkoffer an die Hand geben, der Ihnen zum einen zeigt, was Sie konkret im Umgang mit schwierigen Menschen tun können, und zum anderen, wie Sie sich selbst dauerhaft stärken können.

Ich wünsche Ihnen viele Erfolgserlebnisse, viel kraftvolle Energie und gutes Gelingen beim souveränen Umgang mit Ihrem Plagegeist!

Ihre

Silke Weinig

Trainerin, Coach und Bloggerin für cleveres Selbstmanagement
weinig@silkeweinig.com

AB WANN IST JEMAND „SCHWIERIG“?

Gibt es schwierige Menschen? Oder gibt es nur schwieriges Verhalten? Ab wann empfinden wir einen anderen Menschen als anstrengend und schwierig? Und wie kommt es dazu, dass Menschen sich so verhalten? Damit befassen wir uns in diesem Kapitel.

Was heißt eigentlich „schwierig“?

„Die Hölle, das sind die anderen“, wusste schon Jean-Paul Sartre zu sagen. So verwundert das Ergebnis einer Studie des US-amerikanischen Psychologen Todd Kashdan wenig, der herausfand, dass in 63,3 Prozent aller Fälle andere Menschen die Hauptquelle für Ärger und Wut sind.

Im Wörterbuch wird „schwierig“ im Zusammenhang mit Menschen so erklärt, dass diese kompliziert und unangenehm sind. Das Gegenteil hierzu sind umgängliche Menschen, mit denen leicht auszukommen ist. Inwiefern kann man aber überhaupt von stabilen Charaktereigenschaften sprechen? Und wann verwässern subjektive Ansichten unsere Wahrnehmungen? Was macht Persönlichkeit aus?

Beschäftigt man sich mit der Frage, was Persönlichkeit ist und welche Merkmale einen Charakter ausmachen, zeigt sich schnell, wie

komplex dieses Thema ist. Im Zentrum der Forschung steht zum einen, welche Persönlichkeitsmerkmale es überhaupt gibt und wie sich diese voneinander unterscheiden. Zum anderen, ab wann bestimmte Persönlichkeitseigenschaften nicht mehr als „normal“ gelten.

Allein schon die Definition, ab wann ein Verhalten als gestört eingestuft wird, bietet genügend Diskussionsstoff, so sucht die Wissenschaft nach objektiven Kriterien. Diese sind zum Beispiel, wie bestimmte Persönlichkeitsmerkmale in Beziehung zu anderen ausgelebt und wahrgenommen werden. Oder inwieweit das zukünftige Verhalten von einer Person eingeschätzt werden kann und welche Bedeutung das hat. Ein weiteres Forschungsfeld ist Stabilität oder Veränderung von Persönlichkeitseigenschaften.

Gelegentlich oder pathologisch schwierig?

Alle Wesenszüge, deren Ausprägung eine gewisse Stabilität aufzeigen, machen unsere Persönlichkeit aus. Sofern man nur hin und wieder mal morgens schlecht gelaunt ist, kann man nicht von Übellaunigkeit als feste Persönlichkeitseigenschaft sprechen, da es sich hier nicht um eine persönliche Grundstimmung handelt. Zudem kennen wir alle sicherlich Momente, in denen wir unpassend reagiert haben, was bei anderen zu Verwunderung und Irritation führte. Etwas ist uns misslungen und wir reagieren unangemessen traurig, wütend oder beschämt. Jemand kritisiert uns und wir flippen aus. Oder wir bleiben emotional vollkommen unberührt in einer Situation, in der Mitgefühl und Betroffenheit angebracht wären. Solche einzelnen Reaktionen sind jedoch kein Anzeichen von seelischer Instabilität, sie machen nicht den Charakter aus.

DIE GUTEN SEITEN VON ÄRGER UND WUT

Ärger ist ein Gefühl, das alle Menschen gut kennen. Er kann übertrieben und destruktiv sein, aber auch angemessen und förderlich. Ärger ist eine Energie, die ebenso mobilisieren wie auch krank machen kann. Je besser wir diese Energie verstehen, desto leichter können wir sie überwinden oder für uns nutzen.

Anger is an energy!

„Anger is an energy“, sang der Punkrocker Johnny Rotten bereits in den 1970er-Jahren. Laut Statistik ärgern wir uns laufend und zweimal in der Woche heftig. Glücklicherweise verfliegt das Gefühl, das von Unbehagen oder Missmut bis hin zu Wut oder Zorn reichen kann, nach etwa einer Stunde.

Ärger gehört wie Freude, Überraschung, Ekel, Angst oder Traurigkeit zu unseren Grundgefühlen. Anders als Angst oder Traurigkeit wirkt Ärger jedoch nicht lähmend. Ganz im Gegenteil: Ärger mobilisiert in uns Energie, die aus der Frustration erwächst, dass etwas nicht so läuft, wie wir es erhofft haben oder gewohnt sind. Ärger kann somit Orientierung geben und wichtige Veränderungen in Gang setzen. Wenngleich Ärger dahin führen kann, wo man nie hinwollte, hat er auch das Potenzial für gute Wendungen.

Empörung erwünscht!

Hass, Ärger oder Wut sind nicht das Gegenteil von Liebe. Das Gegenteil von Liebe ist Gleichgültigkeit. Richtig eingesetzt, kann uns Ärger dabei unterstützen, für uns oder andere einzustehen. Es gibt Momente, da ist es erwünscht, sich zu ärgern und diesem Ärger Ausdruck zu geben. Zum Beispiel, um gegen Ungerechtigkeiten vorzugehen, Hindernisse aus dem Weg zu räumen oder das, was einem in einer Beziehung nicht gefällt, beim Namen zu nennen. All das – angemessen, sprich gewaltfrei ausgedrückt – kann sehr konstruktiv sein.

Unfaire Behandlung von Arbeitskollegen, Benachteiligung von Minderheiten, sexuelle Grenzüberschreitungen, absichtlicher Rufmord, ausbeuterisches Verhalten usw. – bei alledem ist Ärger berechtigt, Empörung angebracht und verantwortliches Handeln gefragt. Nicht umsonst spricht man vom „gerechten Zorn“. In diesen Momenten aktiviert uns die Wut und gibt uns den Willen, uns einer Situation anzunehmen. Das hilft auch, das Selbst zu stärken.

Schließen Sie Frieden mit Ihrem Schatten

Möchten Sie Ihren Ärger konstruktiv nutzen, sollten Sie im ersten Schritt Frieden mit den Schattenseiten Ihres eigenen Verhaltens schließen. Keine Sorge: Wenn Sie den Ärger als einen Teil von sich selbst akzeptieren, werden Sie ihn nicht verstärken und zu einem missmutigen, negativen Menschen mutieren. Ganz im Gegenteil, es stärkt vielmehr Ihre Selbstakzeptanz und die Fähigkeit, aus negativen Gedankenspiralen auszusteigen. Ihre Grundhaltung entscheidet über Ihren bewussten Umgang mit Ihrer Wut und die Möglichkeiten, was Sie damit machen.

Im zweiten Schritt gilt es, dem Ursprung für den Ärger auf den Grund zu gehen. Fragen Sie sich:

- Was für ein Ärger war das genau?
- Wann und wie lange habe ich mich geärgert?
- Über wen oder was habe ich mich geärgert?
- Was hat den Ärger verfliegen lassen?

Oft zeigt ein kritischer Blick, dass ganz andere Gefühle hinter dem Ärger stecken, wie zum Beispiel anhaltende Enttäuschung über verpasste Chancen, Einsamkeit, Ohnmacht, Sehnsucht nach Wertschätzung usw. Dieses Wissen unterstützt Sie, die eigentlichen Antreiber Ihrer Frustration anzugehen und somit vielen Quellen von Ärger und Wut aus dem Weg zu gehen.

Wie man den Ärger zähmen kann

Ärger in angemessener Form und im richtigen Maß kann also auch sehr konstruktiv sein. Er weist uns darauf hin, was nicht stimmt. Unterstützt uns darin, für uns und andere einzustehen, Ungerechtigkeiten anzugehen oder Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Lassen Sie sich von Ihrem Ärger nicht übermannen, dann können Sie die frei werdende Energie umlenken und positiv nutzen – für sich und für andere.

Stopp! Eine effektive Methode, um dem Ärger die Energie zu entziehen, ist die Verzögerung. Rufen Sie sich selbst „Stopp“ zu oder stellen Sie sich ein Stopp-Schild vor. Hilfreich ist auch, einige Male tief durchzuatmen und dabei bis zehn zu zählen. Der vermeintliche Aufschub gibt Ihnen die Gelegenheit, kurz innezuhalten, statt aus einem Impuls heraus zu reagieren.

STÄRKEN SIE SICH SELBST!

Wieso ist Selbststärkung im Umgang mit schwierigen und komplizierten Menschen so wichtig? Je selbstbestimmter und eigenständiger wir auftreten, desto besser können wir mit schwierigen Situationen und komplizierten Menschen umgehen.

Wenn wir wissen, was wir wollen, ist es leichter, Position zu beziehen und für uns einzustehen. Je gefestigter wir innerlich sind, desto stärker sind wir, umso besser können wir unser Verhalten und unsere Reaktionen steuern und Kompromisse finden, bei denen wir uns nicht verbiegen müssen.

Was hat das mit schwierigen Menschen zu tun? Viele dieser Menschen wollen ihr Gegenüber kleinmachen und manipulieren – ob bewusst oder unbewusst. Sind Sie in Konflikten oder unangenehmen Situationen schnell blockiert, fühlen sich ohnmächtig und können nichts sagen? Oder reagieren Sie impulsiv, ohne lange darüber nachzudenken und sagen möglicherweise Dinge, die Sie später bereuen? Wie auch immer Sie reagieren, in beiden Fällen hat der andere es geschafft, dass Ihnen unter seinem Druck Ihre Fähigkeiten, sich selbst zu steuern, abhandengekommen sind. Mehr Selbstsicherheit hilft Ihnen, souveräner und bedachter zu reagieren.

Sich seiner selbst bewusst sein, gibt Sicherheit

Selbstsicherheit ergibt sich daraus, dass Sie sich Ihrer selbst bewusst sind und sich akzeptieren. Das lässt Sie ruhig und überlegt reagieren und schützt Sie vor Manipulation. Die meisten Menschen wissen so in etwa, wie sie ticken, und kommen gut durchs Leben. Doch niemand ist perfekt. Und schwierige Zeitgenossen treffen unsere wunden Punkte. Daher lohnt es sich, sich etwas intensiver mit den eigenen Werten, Wünschen und Bedürfnissen zu befassen. Vielleicht entdecken Sie ein paar neue Facetten an sich? Möglicherweise finden Sie heraus, warum Sie vor allem auf Besserwisser oder auf Mimosen so allergisch reagieren?

Wenn Sie sich Ihrer selbst bewusster werden und Verantwortung für sich und Ihre eigenen Wertmaßstäbe übernehmen, werden Sie stärker, und das in verschiedener Hinsicht. Denn wenn Sie wissen, was Sie wollen, können Sie Ihr Leben danach ausrichten. Sie lassen sich von anderen nicht mehr so schnell verunsichern und von Ihrem Weg abbringen. Mit gutem Selbstmanagement und ohne Ihren Emotionen ausgeliefert zu sein, verschwenden Sie keine Energie darauf, über Gegenangriffe nachdenken, wegzurennen, an sich selbst zu zweifeln oder sich einfach nur zu ärgern.

Wenn Sie sich Ihrer eigenen Stärken und Grenzen bewusst sind, sind Sie schwierigen Menschen weniger ausgeliefert.

Wer sich seiner eigenen Stärken und Grenzen bewusst ist und diese klar vertreten kann, ist schwierigen Menschen weniger ausgeliefert. Das gilt gegenüber cholerischen oder boshaften Zeitgenossen wie auch gegenüber Menschen, die sich an uns ketten oder uns mit ihrer

aufgesetzten Hilfsbedürftigkeit auslaugen. Je geringer unser Basis-Selbstwertgefühl ist, desto leichter kann man uns kränken und verletzen. Kränkungen, Zweifel, Selbstvorwürfe und Zorn lassen das Selbstwertgefühl weiter absacken. Am Ende glauben wir noch, dass wir nichts anderes verdient haben oder dass unser Quälgeist Recht hat. Was natürlich nicht der Fall ist.

Selbststärkung braucht seine Zeit, aber es lohnt sich

Sich selbst besser kennenlernen, sich mit seinen Gefühlen auseinandersetzen, neue Verhaltensweisen ausprobieren und etablieren, all

Es dauert mindestens sechs Monate, bis neue Verhaltensweisen in Fleisch und Blut übergegangen sind.

das braucht seine Zeit. Sie können sich das Erarbeiten neuer Handlungsrouninen wie das Überschreiben eines fehlerhaften Softwareprogramms vorstellen. Zuerst schaut man, was nicht richtig funktioniert, dann überlegt man, wie man das

beheben kann und wie das neue System aussehen soll. Das dauert. Hat man dann das neue System programmiert, stellt man fest, dass es an einigen Stellen noch hakt. Also wird nachgebessert. Bis die Software einwandfrei läuft, braucht es Geduld. Lassen Sie sich also Zeit, um neue Verhaltensweisen zu etablieren. Freuen Sie sich über Zwischenerfolge – sie zeigen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Geben Sie nicht auf, weil Sie denken, es bringt nichts. Die Mühe lohnt sich!

Das Tolle an der Selbststärkung ist, dass Sie mehrfach davon profitieren:

- Sie haben mit ihr einen effektiven Weg, mit schwierigen Menschen und Situationen umzugehen.
- Sie nehmen sich und Ihre Bedürfnisse wahr und ernst und vertreten sie vor anderen.

WIE WERDE ICH, WER ICH SEIN WILL?

Sich zu verändern braucht Zeit und Geduld. Alte Routinen sind hartnäckiger, als wir glauben. Einige Male schaffen wir es, genau das zu tun, was wir wollen, aber dann werden wir wieder nachlässig. Das ist sogar bei Vorsätzen und Zielen der Fall, die uns sehr wichtig sind. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie herausfinden, was Sie wirklich wollen und wie es Ihnen gelingt, Verhaltensweisen nachhaltig zu verändern.

In den vorherigen Kapiteln haben Sie viel darüber gelesen, was im Umgang mit komplizierten Menschen und auch schwierigen Situationen unterstützt und hilft. Vielleicht haben Sie bei der einen oder anderen Idee gedacht: „Das gefällt mir, das könnte ich mal ausprobieren.“ Möglicherweise haben Sie sich sogar das eine oder andere vorgenommen, zum Beispiel: „Ab sofort werde ich auf meine Wortwahl achten“, „Ab Montag werde ich jeden Tag zehn Minuten Achtsamkeit üben“ oder „Ich beginne noch heute damit, meine negativen Glaubenssätze zu entlarven“. Das sind gute, vernünftige und zielführende Vorsätze. Vielleicht setzen Sie einige dauerhaft um, andere zwei oder drei Mal, bis sie wieder in Vergessenheit geraten, wieder andere schieben Sie ewig vor sich her. Dabei wollen Sie es doch tun! Und es täte Ihnen so gut! Warum schaffen Sie es dann nicht?

Es einfach nur ganz stark zu wollen, reicht leider nicht, um eine lästige Angewohnheit abzulegen oder eine gewünschte neue Verhaltensweise langfristig – gar für immer! – zu leben. Vielleicht kennen Sie die leichten Beklemmungen, wenn jemand zu Ihnen sagt: „Du musst einfach nur den inneren Schweinehund überwinden!“ oder „Ich habe es geschafft, dann schaffst du das auch!“ Wenn es so einfach wäre, gäbe es die ganzen Diätbücher nicht, geschweige denn Rauchtentwöhnungsprogramme, und der Wald wäre voller Jogger.

Sich seiner selbst sicher sein

An der Universität Zürich wurde von den beiden Psychologen Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause eine Methode entwickelt und wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit überprüft, die jeden dazu befähigt herauszufinden, was ihm wichtig ist, und dann seine Ziele umzusetzen. Diese Methode heißt Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) und wird im Folgenden vorgestellt.

Was hat das mit unseren Nervensägen zu tun? Zu wissen, was wir wollen und was unsere Bedürfnisse sind, hilft uns, mit schwierigen Menschen souverän umzugehen. Wie will mich jemand verunsichern, wenn ich mir meiner sicher bin? Wie soll mich einer aus dem Tritt bringen, wenn ich fest in mir verwurzelt bin? Andere können mich nur so weit verletzen, wie ich es selbst zulasse. Wenn ich weiß, was mir wichtig ist, kann ich entsprechende Prioritäten und auch Grenzen setzen. Dieses Wissen über mich selbst stärkt meinen Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen und ermöglicht mir, das Leben zu leben, das ich mir für mich wünsche. Menschen, die mir mit Neid, Eifersucht, Gejammer, Genörgel oder Be-

Bevor Sie etwas ändern können, müssen Sie wissen, was Sie wollen.

leidigungen begegnen, wecken dann eher mein Mitleid oder auch Mitgefühl, aber weniger Gefühle wie Wut, Ärger oder Ohnmacht. Das kann zwar auch vorkommen, vergeht aber schnell wieder.

Daher lohnt es sich für Sie herauszufinden, was Sie wirklich wollen – und dies dann umzusetzen. Nicht nur im Umgang mit schwierigen Menschen, sondern für das gesamte Leben, denn dieses Wissen stärkt Sie dauerhaft! Und wie Sie bereits gelesen haben, ist die Stärkung des Selbst meines Erachtens die effektivste Maßnahme, um mit komplizierten Menschen und schwierigen Situationen souverän umzugehen.

Das Zürcher Ressourcen Modell

Durch das Zürcher Ressourcen Modell kommt jeder schnell mit seinen unbewussten Bedürfnissen in Kontakt. Sie lernen Ihre bewussten und unbewussten Bedürfnisse so zu synchronisieren, dass Veränderungen mit Leichtigkeit und viel Selbstliebe umgesetzt werden können. Und Sie erhalten die erforderlichen Instrumente, um unliebsame Verhaltensmuster durch gewünschte zu ersetzen und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen. Das Ganze funktioniert frei von Selbstkontrolle oder Selbstdisziplin und mit viel Spaß.

Das Hauptanliegen vom ZRM® ist, dass sich jeder über seine eigenen Lebensthemen klar wird, Ziele entwickelt, eigene Ressourcen entdeckt und die Fähigkeit erlangt, genau die Ressourcen zu aktivieren, die zielorientiertes Handeln ermöglichen. Diese aus sich selbst erzeugte Motivation lässt einen auch in belastenden Situationen souverän handeln.

zu einem Verhalten geben. Sie unterstützen uns dabei, kritische Situationen schneller zu erkennen, sich schneller an das gewünschte Verhalten zu erinnern und unmittelbar so zu handeln wie geplant – ohne lange überlegen zu müssen. Die sprachliche Form „Wenn-Dann“ kann dabei vom Unbewussten besonders leicht verarbeitet werden.

Wenn-Dann-Pläne formulieren

Überlegen Sie zunächst konkret, wann, wo und wie Sie Ihr (Motto-) Ziel umsetzen möchten. Steht eine Familienfeier an, zu der auch Onkel Ernst kommt, der Sie mit seinen übergriffigen Besserwiser-

Wenn-Dann-Pläne verknüpfen eine bestimmte Situation mit einer bestimmten Handlung.

Monologen zur Weißglut treibt, können Sie sich mit einem Wenn-Dann-Plan überlegen, was Sie tun werden, wenn er anfängt, Sie mit blöden Kommentaren zu provozieren. Vielleicht haben Sie

zuvor die Übungen im letzten Kapitel gemacht und sich überlegt, ab sofort generell gelassen-heiter auf beleidigende Kommentare zu reagieren. Auf keinen Fall mehr ohnmächtig oder aufbrausend.

Möglicherweise ist Ihnen dabei als Wunschbild Mary Poppins eingefallen, die immer freundlich-souverän war, egal wie ungezogen sich die Kinder verhielten. Wie schön wäre es, genauso gut gelaunt auf übergriffige Bemerkungen zu reagieren und dadurch die Situation sogar zu Ihren Gunsten zu verändern. Möglicherweise haben Sie sich als Körperübung das Öffnen eines imaginären Mary-Poppins-Schirms vorgestellt. Immer, wenn Sie in Situationen mit schwierigen Menschen geraten und merken, dass Sie in alte Muster fallen, dann öffnen Sie diesen Schirm – gedanklich oder real. Voilà, schon haben Sie einen Wenn-Dann-Plan, der Sie in Ihrem Vorhaben unterstützt.

DANKSAGUNG

Ich danke Katja-Maria Koschate, Lektorin humboldt Ratgeber, die den Stein ins Rollen gebracht hat, darüber zu schreiben, was im Umgang mit schwierigen Menschen hilft. Ein sehr facettenreiches Thema, das einen nicht nur dazu bringt, über andere und deren Verhalten nachzudenken, sondern vor allem dazu einlädt, über sich selbst, die eigenen Wünsche, Werte und Prioritäten zu reflektieren. Ein Prozess, der zeitlebens anhält, nie langweilig ist und einen glücklicherweise immer ein Stückchen weiterbringt.

Ein großes Dankeschön auch an meine Lektorin Annette Gillich-Beltz, die feinfühlig und gekonnt den Überblick bewahrt und das Beste aus meinem Manuskript rausgeholt hat.

Ich danke zudem meiner Familie, allen voran meinen Eltern, die mich immer tatkräftig unterstützen. Ohne sie wäre ich heute nicht dort, wo ich bin.

Am allermeisten danke ich meinen Mann, Lawrence Romero, der mir zum einen immer wieder ein exzellenter Gesprächs- und guter Sparringpartner ist. Und zum anderen mir fortwährend den Rücken gestärkt und Freiräume ermöglicht hat, in denen ich mich ganz den Inhalten des Buches widmen konnte.

LESETIPPS UND QUELLEN

Buchempfehlungen zum Weiterlesen

- Alter, U. (2014): Verhandeln als Kommunikationskompetenz: Grundlagen für erfolgreiches Verhandeln in Führung, Betrieb und Alltag. Springer, Berlin
- Berckhan, B. (2008): Judo mit Worten. Kösel, München
- Dutton, K. (2016): Gehirngeflüster. 5. Auflage, dtv, München
- Kabat-Zinn, J. (1990): Gesund durch Meditation. Knaur, München
- Renn, K. (2017): Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit. Herder, Freiburg im Breisgau
- Schulz von Thun, Friedemann (2010): Miteinander reden, Störungen und Klärungen. Rowohlt, Reinbek
- Schwarz, G. (2009): Konfliktmanagement. 9. Auflage, Gabler, Wiesbaden
- Shaw, J. (2016): Das trügerische Gedächtnis – Wie unser Gehirn Erinnerungen fälscht. Carl Hanser, München
- Storch, M., Krause, F. (2017): Selbstmanagement – ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). 6. überarb. Auflage, Huber, Bern
- Storch, M. (2011): Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Huber, Bern
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2010): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber, Bern
- Storch, M. (2009): Machen Sie doch, was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt. Huber, Bern

Empfehlenswerte Artikel

- Heidenreich, T., Michalak, J. (2003): Achtsamkeit als Therapieprinzip in der Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie*, 13, 264–274
- Huppertz, M. (2006): Achtsamkeit in der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT). *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 54 (4), 255–264
- Nuber, U. (2012): Keine Kraft mehr? Vielleicht bilden Sie sich das nur ein! *Psychologie heute*, 2, 26–27
- Saum-Aldehoff, T. (2015): Wo der Ärger lauert. *Psychologie heute*, 12, 34–35
- Storch, M. (2010): Die Macht des Körpers. *Psychologie heute Compact*, 26, 59–63

Interessante Links

- www.ismz.ch – Informationen zum Zürcher Ressourcen Modell
- www.NARP.com – bei Missbrauch durch Narzissten
- www.psytests.de – kostenlose Persönlichkeitstests von PSYTEST, einem Institut der Universität Göttingen
- www.zrm.ch – Informationen zum Zürcher Ressourcen Modell
- www.charakterstaerken.org – kostenlose Persönlichkeitstests von der Abteilung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik des Psychologischen Instituts der Universität Zürich

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt ...



Stand 2019; Änderungen vorbehalten.

Benita Feller & Michael Brepohl

Lebe lieber selbstbestimmt

224 Seiten, 14,5 x 21,5 cm, Softcover

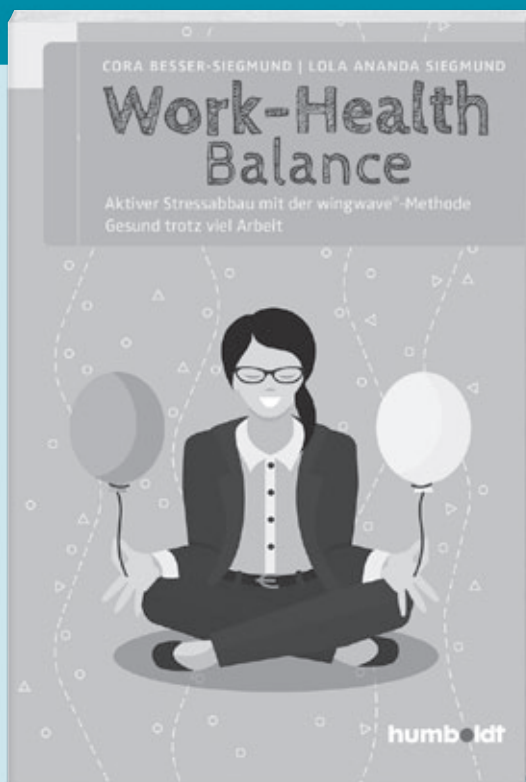
ISBN 978-3-86910-411-9

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- **Topthema:** Endlich selbstbestimmt leben – nie mehr alles recht machen
- **Praktisch und kompetent:** Benita Feller ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und erzählt authentische Geschichten aus ihrer Praxis
- **Die Autorin** hat eine eigene Technik, die Blasentechnik, entwickelt, die einfach und effektiv hilft

Stress lass nach!



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

- Modernes Stress-Management: zahlreiche Übungen für den Alltag, ohne zusätzlichen Zeitaufwand
- wingwave®: die bewährte und erprobte Erfolgsmethode für mehr Energie und Gelassenheit
- Stress-Auslöser erkennen, Auswirkungen spürbar reduzieren

Cora Besser-Siegmund, Lola-Ananda Siegmund

Work-Health Balance

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-515-4

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-111-8 (Print)

ISBN 978-3-86910-112-5 (PDF)

ISBN 978-3-86910-113-2 (EPUB)

Originalausgabe

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Covermotiv: shutterstock

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Weg mit den Energiefressern!

Jeder kennt sie: Menschen, mit denen fast jede Begegnung zum Hürdenlauf wird. Kollegen, die ständig etwas missverstehen, Familienmitglieder, die herumnörgeln oder beleidigen. Wie kann man mit diesen Menschen so umgehen, dass man dabei nicht auf der Strecke bleibt? Schlagfertigkeit? Ein dickes Fell? Mit diesem Buch gibt die erfahrene Trainerin Silke Weinig allen, die unter Cholerikern, Drama Queens und Dauernörglern leiden, einen gut gefüllten Werkzeugkoffer an die Hand, der ihnen zeigt, was sie konkret im Umgang mit schwierigen Menschen tun und wie sie sich selber dauerhaft stärken können.



So kommen Sie mit schwierigen Menschen klar

SILKE WEINIG ist Coach, Trainerin und Bloggerin. In ihrer Arbeit befähigt sie Menschen darin, ihre individuellen Stärken zu entwickeln, um das Leben zu führen, das sie sich wünschen. Bei der Beratung kommen ihr ihre mehrjährigen internationalen Erfahrungen in verschiedenen Positionen, ihre psychologische Ausbildung und ihr ausgeprägtes Einfühlungsvermögen zugute.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-111-8



9 783869 101118 19,99 EUR (D)