

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, herumnörgeln, 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

SO ARBEITEN SIE MIT DIESEM BUCH

Schwierige Menschen und konfliktreiche Beziehungen sind zwar anstrengend, aber sie bergen auch die Chance, sich selbst besser kennenzulernen. Mit diesem Wissen um uns und unsere Bedürfnisse lassen sich Lösungswege finden, die uns zu Stärke, Lebenszufriedenheit und heiterer Gelassenheit führen. Alle Faktoren, die uns nicht nur gegen Nervensägen gut wappnen.

Sie haben in Ihrem privaten Umfeld mit unangenehmen, anstrengenden Menschen zu tun und hatten mit Ihren bisherigen Strategien keinen Erfolg? Sie leiden unter einem vergifteten Betriebsklima, weil ein Kollege oder Ihr Chef schwierig oder unberechenbar ist? In diesem Buch bekommen Sie eine Vielzahl von Instrumenten und Werkzeugen an die Hand, die Ihnen dabei helfen, konfliktreiche Situationen zu entschärfen, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und sich im Kontakt mit schwierigen Menschen selbst zu schützen.

Beim Entwickeln von Lösungen ist es sehr hilfreich zu wissen, mit wem man es zu tun hat. Daher beginne ich dieses Buch mit einer kleinen Charakterkunde, gefolgt von einem Kapitel, in dem ich beschreibe, was die nervigen Personen antreibt und ab wann jemand als schwierig gilt.

Wenngleich es im Allgemeinen heißt, dass man in Konfliktsituationen ruhig bleiben soll, möchte ich im Kapitel „Die guten Seiten von Ärger und Wut“ eine Lanze für negative Gefühle brechen. Sie dürfen sich ärgern. Sie dürfen wütend sein und es gibt Momente, da sind Gefühle wie Empörung oder Wut berechtigt und sogar gewünscht!

Inwieweit kann man sich vor Streitigkeiten und Konflikten schützen? Wie kann man verhindern, dass eine Situation eskaliert? Ob in der Begegnung mit schwierigen Zeitgenossen wie auch mit allen anderen Mitmenschen? In welchen Konstellationen können selbst die Liebenswertesten unter uns kompliziert werden. Daher beschäftigt sich das vierte Kapitel mit Konfliktmanagement.

Mein Ziel ist, Sie zu stärken!
Dafür gibt es eine Vielzahl an
Methoden und Instrumenten.

Je mehr Klarheit Sie über belastende Situationen und schwierige Personen gewinnen, desto besser können Sie Pläne entwickeln, wie Sie künftig reagieren möchten. Zunächst braucht es aber vielleicht einen Notfallkoffer für aktuelle Begegnungen – das ist der Sinn und Zweck des Kapitels „Erste Hilfe für ein Zusammentreffen mit schwierigen Menschen“. Alle Ideen, Vorschläge und Maßnahmen zielen darauf, Sie für ein Zusammentreffen mit einem schwierigen Zeitgenossen so zu stärken, dass der andere Sie nicht aus der Bahn werfen kann. Und sollte das doch geschehen, zeige ich Ihnen Wege auf, wie Sie sich schnell wieder erholen und sich aus dem Ärger oder Grübeln lösen können.

Dauerhaft ist es die beste Lösung, wenn Sie sich stärken: Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Selbstwirksamkeit! Was gibt es Schlimmeres für Ihren Widersacher, als Sie glücklich zu sehen? Und wie soll er Sie umwerfen, wenn Sie innerlich ausbalanciert sind

und mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen? Wenn Sie seine Schikanen gar nicht mehr wahrnehmen? Oder diese nur mit einem Achselzucken abtun? Darum geht es in Kapitel „Stärken Sie sich selbst“.

In Kapitel „Werkzeugkasten für die Selbststärkung“ zeige ich Ihnen verschiedenste Ansätze und Möglichkeiten auf, wie Sie sich selbst stärken und Ihre allgemeine Lebenszufriedenheit erhöhen können. Das Großartige an der Selbststärkung ist, dass Sie das im Grunde gar nicht für den Umgang mit Ihrem Quälgeist tun, sondern einzig und alleine für sich selbst! Indem Sie sich selbst stärken, profitieren Sie im doppelten Sinne: Sie erhöhen Ihre Souveränität und Ihre Lebensqualität!

Bei so vielen Ideen, Instrumenten und Methoden ist sicherlich für jeden etwas dabei. Die Frage ist nur, wie verankere ich das künftig

„Glück ist ein Parfüm, das du nicht auf andere sprühen kannst, ohne selbst ein paar Tropfen abzubekommen.“

(Ralph Waldo Emerson)

in mein Leben? Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) und seine Instrumente können Sie darin unterstützen, genau die Eigenschaften und Verhaltensweisen anzunehmen, die Sie sich wünschen. Im Kapitel „Stärken Sie sich selbst“ stelle ich Ihnen

die Methode und ausgewählte Instrumente daraus vor.

Das Gute bei der Selbststärkung ist, dass sie nicht nur Ihnen guttut. Ihre Zufriedenheit wirkt auch wohltuend auf Ihr Umfeld. Vielleicht können Sie damit sogar das anstrengende Verhalten einer nervigen Person in positive Bahnen umlenken? Jedenfalls werden sich alle freundlichen und herzlichen Menschen an Ihnen und Ihrer Zufriedenheit erfreuen. Mit großer Wahrscheinlichkeit zieht das genau die Personen an, die Ihnen guttun!

oder Vorschläge für mögliche Verbesserungen ab – jedoch ist ihr Widerstand passiv. Statt etwas zu kritisieren oder zu rebellieren,

Passiv-aggressive Menschen haben eine negative Grundeinstellung und bringen ihre Frustration indirekt zum Ausdruck.

wird einfach nichts gemacht. Das gilt auch für jegliche Anforderungen, sei es im Beruf oder im Privatleben. Häufig stimmen sie Anforderungen zunächst zu, tun dann aber nichts und verhindern so, dass die Aufgabe

erfüllt wird. Sie fühlen sich dann schnell ungerecht behandelt und klagen darüber, unverhältnismäßig stark in die Pflicht genommen zu werden.

Bestimmt ist Ihnen schon mal jemand begegnet, der zwar zusagte, etwas zu machen, es aber dann nicht tat. Oder ein jugendlicher Schulschwänzer, der nach dem x-ten Verweis beteuert, wieder in die Schule zu gehen, um bei der nächsten Gelegenheit wieder dem Unterricht fernzubleiben. Wird dieser dann verwarnet oder muss bestimmte Auflagen, wie Sozialstunden, erfüllen, fühlt er sich unverhältnismäßig stark gemaßregelt.



TYPISCHE NERVENSÄGEN

Wie gesagt, sind bei schwierigen Menschen bestimmte Merkmale der Persönlichkeitsstruktur und des Verhaltens in besonderer Weise ausgeprägt. Wenn wir ihnen im Alltag begegnen, haben wir für die verschiedenen Typen an Nervensägen griffige Bezeichnungen.

Querulanten und Dauernörgler, denen man nichts recht machen kann und die einem Gemeinheiten unterstellen, die hanebüchen sind

Choleriker, die bei kleinsten Lappalien explodieren und sich dabei gerne in Ton und Wort vergreifen

Paranoiker mit einem ausgeprägten Misstrauen und einem Hang zu Verschwörungstheorien

Eigenbrötler, die sich am liebsten in ihre Welt zurückziehen und nicht den geringsten zwischenmenschlichen Kontakt zu brauchen scheinen

Egozentriker und Egoisten, deren penetrante Selbstbezogenheit schwer zu ertragen ist, die keinen Kompromiss kennen und nach deren Pfeife man zu tanzen hat

Faulpelze, die wissen, wie man nicht an Überarbeitung stirbt, sondern andere geschickt auf Trab hält – am besten mit den Aufgaben, die eigentlich für sie selbst bestimmt waren

Narzissten, die sich immer in den Mittelpunkt drängen und sich für die genialste Person auf Erden halten, der man zu huldigen hat

Besserwisser und Prof. Dr. Oberschlau, die einen bei jeder Gelegenheit korrigieren und immer Recht haben wollen

Erbsenzähler, die gut für das Regeln von finanziellen Angelegenheiten sind, deren Paragrafenreiterei jedoch in den Wahnsinn treiben kann

Perfektionisten, denen nichts gut genug ist und die ständig auf der Suche nach Fehlern und Risiken sind

Psychopathen, die einen zunächst charmant ausnehmen wie eine Weihnachtsgans und dann lieblos in den Müll werfen, wenn sie genug haben; die auch gerne zu Lügen und unlauteren Mitteln greifen, um ihre Interessen durchzusetzen

Sturköpfe, die nur eine Sache kennen – die ihre! Und die hat jeder zu befolgen, denn sie ist die einzige wahre und richtige. Darauf beharren sie – wenn es sein muss, bis zum bitteren Ende

Jammerlappen, die vor lauter Leiden selbst in den schönsten Momenten nicht zu leben wissen und dann todtraurig ihre vielen „Hätte-ich-doch-nur“ bejammern.

Klammeraffen, die sich am liebsten an andern festsaugen würden und sich eine Verschmelzung wünschen, durch die der andere dann alles zu entscheiden und zu verantworten hat

Energieräuber, die anderen ihre Lebensenergie aussaugen, entweder indem sie andere kleinmachen, bis sie nicht mehr da sind, oder alles auf andere abwälzen

Diven, die durch schrulliges Verhalten, ein Höchstmaß an Exzentrik oder skurrile Verhaltensweisen die komplette Aufmerksamkeit einfordern

Drama-Queens, die im ständigen Wechselbad der Gefühle zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt die Nerven auf Probe stellen

Tratschtanten, vor denen kein Geheimnis sicher ist, das vielleicht auch noch gut ausgeschmückt wird, damit ihnen die Bühne und die Aufmerksamkeit ihrer Zuhörer sicher ist

Mimosen, die hypersensibel schnell zuschnappen – manchmal schon bevor man etwas gesagt hat; da kann schon ein Blick reichen

Langweilige Vielredner, die reden und reden und sich nur hin und wieder durch Schnappatmung unterbrechen – ob der andere zuhört oder schon vor Stunden geistig abgeschaltet hat, merken sie gar nicht

Pessimisten und Schwarzseher, die gerne ihre passiv-aggressive oder neurotische Haltung durch Zynismus, Ironie und vermeintlich schwarzen Humor tarnen

Neurotiker, oder Woody Allen lässt grüßen! Menschen, die unsicher bis in die Haarspitzen sind und oftmals vor lauter Unsicherheit die echt wichtigen Punkte im Leben zerreden

Grübler, deren Fahrt im Gedankenkarussell nie endet und die immer wieder mit einem „Ja, aber...“ ihr (Dauer-)Thema von Neuem beginnen, sobald eine Lösung in Sicht kommt

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.

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

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.

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 meinem 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

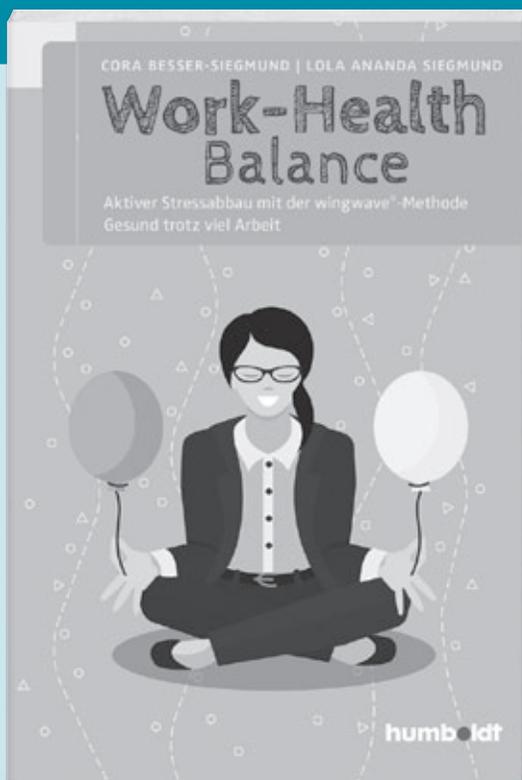
ISBN 978-3-86910-411-9

€ 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)