



Buch **Mit mir nie wieder!**

10 Methoden, mit schwierigen Menschen umzugehen, die Ihnen das Leben schwer machen

Lillian Glass
Oesch Verlag, 2000

Rezension

Lillian Glass regt den Leser zunächst zum Nachdenken an, indem sie einen Fragebogen mit Kategorien präsentiert, der aufzeigen soll, ob man Umgang mit toxischen Menschen hat. Die Wirkung des Einflusses von toxischen Personen kann sich an emotionalen und körperlichen Symptomen sowie Verhaltens- und Kommunikationssymptomen zeigen. Glass zeigt auf, dass es 29 toxische Typen gibt, die man unterschiedlich behandeln muss. Sie präsentiert zehn Techniken, um in einer bestimmten toxischen Situation adäquat und wirkungsvoll reagieren zu können. Das Buch ist einfach und flüssig geschrieben und voll von praktischen Anschauungsbeispielen. Die präsentierten Ideen lassen sich einfach umsetzen. *BooksInShort.com* empfiehlt dieses Buch allen Personen, die sich Gedanken zu problembelasteten Beziehungen machen wollen, um diese zu verbessern.

Take-aways

- Entfernen Sie toxische Menschen aus Ihrem Leben oder erlernen Sie die richtigen Verhaltensweisen, wenn Sie trotzdem mit ihnen umgehen müssen.
- Weigern Sie sich, sich in Zukunft weiterhin zum Opfer machen zu lassen.
- Lernen Sie die 29 toxischen Terror-Typen kennen, vom Aufhetzer bis zur Quasselstrippe.
- Erlernen Sie die zehn Techniken, um mit toxischen Menschen fertig zu werden, in- und auswendig, um sie im Alltag auch anwenden zu können.
- Richten Sie die Wut, die Sie über einen Menschen empfinden, niemals gegen sich selbst und handeln Sie nie gewalttätig, um mit einem toxischen Menschen fertig zu werden.
- Analysieren Sie Ihre Emotionen und körperlichen Symptome, Ihre Verhaltens- und Kommunikationsart.
- Sie können niemanden zwingen, Sie zu mögen.
- Seien Sie sich selbst treu und Ihr bester Freund.
- Erkennen Sie in jedem Menschen einen guten Kern, der aber u. U. verborgen ist; geben Sie diesem Menschen eine Chance.
- Denken Sie daran, dass toxisches Verhalten nie wieder gut zu machen ist.

Zusammenfassung

Toxische Menschen

Ein toxischer Mensch ist jemand, der - bewusst oder unbewusst - letztendlich versucht, andere Personen zu zerstören und den Kern ihrer Persönlichkeit zu schwächen, um sich selber besser zu fühlen. Solche Menschen sehen nur Mängel, kritisieren, sind eifersüchtig, missgönnen den Erfolg anderer. Sie denken, sprechen und handeln negativ. Sie treten in jeder sozioökonomischen Gruppe auf, in jeder Alterskategorie, in jedem Kulturkreis, in jeder Religion. Toxische Menschen können auch in Ihrer Familie auftauchen - ja sogar Ihre Partnerin oder Ihr Partner kann so sein. Die Wirkungen sind fast immer verheerend. Wenn Sie einem anderen Menschen gegenüber etwas Vergiftendes äussern, müssen Sie die Konsequenzen dafür übernehmen. Sie mögen noch so wütend in einem bestimmten Augenblick sein und das Bedürfnis haben, dem anderen etwas wirklich Gemeines an den Kopf zu werfen, aber denken Sie daran: Ihr Gegenüber wird Ihre Aussagen möglicherweise nie wieder vergessen, da Sie die Wirkungen Ihrer Worte niemals wieder zurücknehmen können.

„Ein toxischer Mensch ist jeder, der unser Leben mit seinen Bemerkungen beeinträchtigt und vergiftet, der uns nicht unterstützt, der uns unser geistig-seelisches Wachstum missgönnt, der sich nicht über unseren Erfolg freut und uns nicht mit Wohlwollen entgegentritt.“

Doch auch Sie selber werden täglich Opfer von toxischen Menschen. Hässliche, unhöfliche und unsensible Bemerkungen werden aus unterschiedlichen Gründen geäussert - man ist manchmal neidisch, hat einen schlechten Tag, möchte seine Launen ausleben, kann Personen nicht ausstehen oder man macht sich überhaupt keine Gedanken über die eigenen Worte und Handlungen. Weisen Sie böartige Kommentare toxischer Menschen zurück, sonst bleiben die Wirkungen in Ihrem Innern haften. Achten Sie auch darauf, was Sie über sich selbst denken und sagen: Es hat Einfluss darauf, wie andere Sie wahrnehmen und was sie ihrerseits über Sie sagen.

Mögliche Gründe für toxisches Verhalten

Toxisches Verhalten wird häufig durch Neid und Missgunst hervorgerufen, ist aber auch Ausdruck von Angst vor eigenem Versagen. Viele Menschen kritisieren, um sich selber besser zu fühlen als der andere. Sie haben eine hämische Freude daran, Ihnen unter die Nase zu reiben, was alles mit Ihnen nicht in Ordnung ist. Wer aber immer kritisch mit dem Finger auf Sie zeigt, muss seine Gründe dafür überprüfen. Denn schliesslich weist zwar ein Finger auf Sie, aber drei Finger weisen auf den Kritiker zurück. Toxische Menschen hassen Sie, wenn Sie Erfolg haben und schön sind. Aber Sie werden auch gehasst, wenn Sie Misserfolge erleiden. Sie werden sich nicht dagegen wehren können, so ist nun mal die Realität. Akzeptieren Sie dies und denken Sie daran, dass der garantierte Schlüssel zum Misserfolg darin besteht, allen gefallen zu wollen. Wenn es in Ihrem Leben Menschen gibt, die toxisch sind, dann werfen Sie diese aus Ihrem Leben hinaus, unabhängig davon, wie viele Jahre Sie diese Personen schon kennen. Lassen Sie es nicht zu, dass solche Leute Wurzeln in Ihrem Leben schlagen und Ihr Leben zur Hölle machen. Toxische Menschen sind ansteckend und machen krank. Ärger und Feindseligkeit beeinflussen die Produktion des Hormons Norepinephrin; im Überfluss führt dies zu erhöhtem Blutdruck und/oder Blockaden, die Herzattacken oder Schlaganfälle hervorrufen können.

„Wir werden nie mit Gewissheit sagen können, ob Menschen auf Grund von Umwelteinflüssen, ihrer spezifischen genetischen Struktur oder durch ein Zusammenspiel beider Faktoren toxisch werden.“

29 toxische Terror-Typen Stellen Sie eine Liste von fünf Männern und fünf Frauen auf, die Ihnen im Laufe der Zeit das Leben schwer gemacht haben, und überlegen Sie, weshalb Sie mit diesen Menschen Schwierigkeiten haben. Es ist häufig erstaunlich, dass einige in der Kategorie Männer und einige in der Kategorie Frauen ähnliche Charaktereigenschaften haben. Können Sie diese Menschen einem oder gar mehreren der nachfolgenden Typen zuordnen? Lästern, Quasselstrippe, Selbstzerstörer, Wegtaucher, langsamer Brüter, Klatschmaul, wutschnaubender Stier, ewiges Opfer, Verräter, Weichei, Ausnutzer, zähnefletschender Tyrann, Scherzkeks, Trampel, notorischer Lügner, Einnischer, Geizhals, Fanatiker, Narzisst, Schmeichler, Oberlehrer, Snob, Berufsrivale, Kontrollfreak, Kritiker, Besserwisser, emotionaler Eisbeutel, Paranoiker, Aufhetzer. Kommen Ihnen verschiedene Typen bekannt vor? Häufig sind diverse toxische Terror-Typen in einer Persönlichkeit vereint. Der rote Faden, der diese miteinander verbindet, ist ihr geringes Selbstwertgefühl. Nachdem Sie die toxischen Terror-Typen kennen gelernt haben, sollten Sie verstehen, warum Sie bestimmte Menschen äusserst unsympathisch finden.

„Es ist erstaunlich, wie viele negative Botschaften in unserer Psyche Wurzeln schlagen und unsere Selbstachtung beeinträchtigen. Wie verletzlich wir Menschen doch sind!“

Zehn Techniken, um mit toxischen Menschen fertig zu werden

1. Spannungen ausatmen

Diese Technik hilft Ihnen, Ihre Gefühle zu kontrollieren. Wenn Sie wütend sind, ergiesst sich Adrenalin in Ihr Blut, Sie erröten, Ihr Herz schlägt schneller, und während Sie oberflächlich atmen, treten Ihre Augen etwas hervor. Wenn Sie jedoch richtig atmen, so gelangt mehr Sauerstoff in Ihr Blut, Sie atmen Kohlendioxid aus, entspannen sich und das homöostatische Gleichgewicht Ihres Körpers wird wieder hergestellt. Gehen Sie wie folgt vor:

- Atmen Sie zwei Sekunden lang durch den Mund ein.
- Halten Sie, während Sie an den toxischen Menschen denken, den Atem drei Sekunden lang an.
- Atmen Sie die Luft so kraftvoll wie möglich aus, und denken Sie an den Betroffenen, bis Sie aus der Puste sind.
- Halten Sie danach den Atem wieder für zwei Sekunden an.
- Wiederholen Sie die Schritte und atmen Sie alle negativen Einflüsse jenes Menschen restlos aus.
- Atmen Sie wieder normal, wenn sich Ihre Gedanken beruhigt haben.

„Vielleicht hatte der Philosoph Sartre recht, als er sagte: ‚Die Hölle, das sind die anderen.‘“

Diese Atemtechnik hilft uns, einige Sekunden Zeit zu gewinnen, bevor wir im Ärger etwas sagen oder uns zu einer Handlung hinreissen lassen, die wir später bereuen.

1. Humor

Häufig kann man toxischen Bemerkungen mit Humor begegnen. Wenn Sie schlagfertig sind, ist es kein Problem für Sie. Die meisten Menschen sind aber in der jeweiligen Situation zuerst perplex, erröten und schweigen; die passende Antwort fällt ihnen dann erst Stunden später ein. Kaufen Sie sich ein Buch über schlagfertige Antworten, schauen Sie sich Komödien an und lernen Sie ein paar Sprüche auswendig. Ein bekannter amerikanischer Komiker pflegt z. B. bei Zwischenrufen zu antworten: "Genau das ist es, was dabei herauskommt, wenn zwei Cousins ersten Grades heiraten."

1. Gedankenstopp

„You can't please everyone, so you've got to please yourself.“

Diese Technik ist wichtig, wenn bei Ihnen sehr unangenehme Gefühle hochkommen, wenn Sie an einen bestimmten Menschen denken. Sie hindert Sie daran, sich selbst verrückt zu machen, indem Sie die toxische Situation immer wieder durchspielen. Die Gedankenstopp-Technik kann durch positive Affirmation untermauert werden. Sie können z. B. sagen: "Gedankenstopp. Niemand kann mich klein machen. Ich mag mich. Ich bin wichtig. Ich bin ein wertvoller Mensch!"

1. Spiegeln

„So wie die Stimmungen anderer Sie beeinflussen können, können andere auch von Ihrer Stimmung beeinflusst werden.“

Das Spiegeln zwingt toxische Menschen, sich mit ihrem Verhalten auseinander zu setzen. Manchmal müssen Sie einen toxischen Menschen damit konfrontieren - und ihm einen Spiegel vorhalten, damit er sieht, wie unangenehm er gerade gewirkt hat. Die jeweilige Person wird sich so ihres Verhaltens bewusster und bekommt eine Chance, es zu verändern.

1. Direkte Konfrontation

„Lache, und die Welt wird mit dir lachen, weine, und du weinst allein.“

Durch die direkte Konfrontation vermeiden Sie es, sich zum Opfer machen zu lassen. Reden Sie bei einer solchen Konfrontation ruhig, laut und deutlich. Legen Sie Gefühl in Ihre Stimme, sodass Sie einen selbstsicheren und überzeugenden Eindruck machen.

1. Ruhiges Nachfragen

Durch die Technik des ruhigen Nachfragens können Sie dem toxischen Menschen zeigen, wie absurd, lächerlich und dumm seine Kommentare sind.

1. Anschauzen

„Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.“ (Oscar Wilde)

Manchmal hilft nur brüllen, wenn es die einzige Möglichkeit ist, sich Gehör zu verschaffen. Schon Mark Twain sagte: "Unter bestimmten Umständen kann man sich durch Fluchen Entlastung verschaffen, die man nicht einmal im Gebet findet."

1. Liebe und Freundlichkeit schenken

Sie dürfen sich nicht aus der Ruhe bringen lassen, unabhängig davon, wie hässlich und böswillig sich der andere auch verhalten mag. Bleiben Sie ruhig, wenden Sie die Atemtechnik an und lächeln Sie. Machen Sie sich bewusst, wie unreif die toxische Person ist, wie viel Selbsthass ihrem Verhalten zugrunde liegt.

1. Süsse Rachephantasien

„Verzeihen heisst loslassen und sein Leben weiterleben.“

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, um Ihr Rachebedürfnis zu befriedigen. Denken Sie sich die toxische Person in Unterhosen mit Löchern oder zeichnen Sie eine Karikatur, bei der die Person in einer misslichen Lage dargestellt wird. Wenden Sie aber niemals konkrete Gewalt an.

1. Stecker raus

„Man sollte über niemanden urteilen, bevor man nicht eine Meile in seinen Schuhen gelaufen ist.“ (amerikanische Redewendung)

Diese Technik soll den allertoxischsten Menschen vorbehalten sein, bei denen die anderen neun Techniken keinen Nutzen bringen. Distanzieren Sie sich von der Person, indem Sie visualisieren, wie Sie sich abrupt von ihr lösen, genau so, als würden Sie einen elektrischen Stecker herausziehen. Kommen Sie dabei innerlich zur Ruhe. Lassen Sie die betreffende Person ein für alle Mal los und kümmern Sie sich nicht mehr darum, was mit ihr passiert.

Beenden von Beziehungen und wie man am besten mit seinen Verletzungen fertig wird

Einige Beziehungen können einfach nicht funktionieren. Manche Menschen haben wirklich schwierige Charakterzüge und wollen sich nicht ändern lassen. In solchen Fällen haben Sie keine andere Wahl, als sich um Ihr Wohlbefinden zu kümmern und die Beziehung abubrechen. Sie brauchen nichts mehr zu retten - ausser Ihrer eigenen Würde. Beenden Sie die Beziehung mit einem Brief, im persönlichen Gespräch oder im Beisein eines Dritten. Sorgen Sie sich nicht über das Auf und Ab Ihrer Gefühle, das ist normal. Wenden Sie im Gespräch einige der Techniken an; versuchen Sie, sich körperlich von Ihren Spannungen zu befreien, sich alles von der Seele zu reden, und führen Sie Rituale ein: Zerreißen Sie z. B. Photos, auf der die toxische Person abgebildet ist, oder geben Sie Geschenke zurück. Denken Sie aber daran, dass verzeihen loslassen heisst. Hass verzehrt nur den Hassenden.

„Machen Sie eine Selbstinventur, um zu verstehen, wo Sie augenblicklich in Ihrem Leben stehen - mental, emotional, physisch, spirituell.“

Bemühen Sie sich, selbst wieder ins Lot zu kommen. Hängen Sie ruhig mal Ihren Gedanken nach, ergründen Sie Ihre Gefühle, verwöhnen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Betreiben Sie Sport, tun Sie etwas, was Sie nie zuvor getan haben, und freuen Sie sich darüber. Besuchen Sie Kurse, um etwas Neues zu lernen. Machen Sie eine Selbstinventur, um zu verstehen, wo Sie augenblicklich in Ihrem Leben stehen - mental, emotional, physisch, spirituell. Analysieren Sie Aspekte Ihres Lebens - soziales Leben, Arbeitsplatz, berufliche Perspektiven, Familienleben, äussere Erscheinung, und zwar in der gegenwärtigen und der idealen Situation. Erstellen Sie für sich einen Plan, wie und mit welchen Schritten Sie die ideale Situation erreichen wollen. Immer wenn Sie sich wie

gelähmt fühlen, denken Sie an den alten Nike-Werbeslogan: "Just do it!"

Über den Autor

Dr. **Lillian Glass** ist Sprechtherapeutin und Kommunikationsexpertin mit eigener Praxis in Beverly Hills. Durch die Weltpresse ging Lillian Glass, als sie Dustin Hoffman für den Film "Tootsie" lehrte, wie eine Frau zu sprechen. Fernsehauftritte und ihre Bücher machten sie in den USA zur landesweit bekannten Persönlichkeit.
