



Buch Nicht auf meine Kosten!

So wehren Sie sich erfolgreich gegen Zurücksetzung, Aggression und Ausnutzung

Bruno Gideon
Oesch Verlag, 2001

Rezension

Sie haben allmählich die Nase voll? Sie sind ständig der „Fussabtreter“ für Ihre Mitmenschen? Ziehen Sie unter dieses Kapitel Ihres Lebens einen Schlussstrich: Ab Morgen wird das alles anders, jetzt langt's nämlich. Damit das nicht nur wieder ein guter Vorsatz bleibt, hilft Ihnen Bruno Gideon mit seinem Buch. Auch wenn der Autor sich streckenweise wiederholt und er stilistisch aus diesem provokanten Thema viel mehr hätte herausholen können, sind seine Tipps allesamt aus dem Leben gegriffen und für jeden leicht umzusetzen. Gideon schreibt aus eigener Erfahrung, und das spürt man. *BooksInShort* legt das Buch all jenen ans Herz, die ihr Selbstwertgefühl so weit aufpolieren möchten, dass sie jeden Morgen erhobenen Hauptes in den Spiegel sehen können.

Take-aways

- Wenn Sie nicht länger der Dumme sein möchten, müssen Sie etwas ändern, und zwar an sich selbst.
- Erfahrungen aus der Kindheit beeinflussen unser Handeln als Erwachsene.
- Bringen Sie Ihr Selbstbewusstsein auf Trab!
- Wer gehört werden will, muss laut und deutlich sagen, was er will.
- Programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein auf Selbstvertrauen.
- Wenn es Probleme gibt, suchen Sie dafür eine Lösung – keinen Sündenbock.
- Lernen Sie endlich ein freundliches aber bestimmtes Nein.
- Wer seine Prioritäten kennt, kann frei entscheiden.
- Ihre Umwelt wird sich darüber mokieren, dass Sie plötzlich anders auftreten. Das darf Sie nicht von Ihrem Weg abbringen.
- Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen, wenn Sie alleine mit Ihrem Problem nicht klarkommen.

Zusammenfassung

Zum Loser geboren?

Sie sagen Ja, auch wenn Sie Nein meinen? Ihre Entscheidungen treffen andere? Keiner nimmt Sie ernst? Wie lange wollen Sie das noch so lassen? Pöppeln Sie mal Ihr Selbstwertgefühl hoch. Wenn Sie dastehen wie eine Eins, dann traut sich keiner mehr, Sie zu übergehen oder Sie dumm anzumachen. Das können Sie nicht? Dann lernen Sie es! Es ist nicht leicht, aber es lohnt sich. Der Schlüssel liegt in Ihrer Kindheit. Wie das meiste, über das Sie als Erwachsener stolpern. Haben die Lehrer Sie für jeden Mist verantwortlich gemacht? Waren Sie in Ihrer Clique das fünfte Rad am Wagen? So was prägt! Es braucht einem ja nur lange genug einer zu sagen, dass man dumm und hässlich ist, dann glaubt man schon dran. Diesen „Kick-mich-Zettel“ trägt man dann sein Leben lang mit sich herum. Was steht auf Ihrem Zettel drauf? Ich bin an allem selber schuld? Dummerweise werden Sie dann so lange an sich arbeiten, bis das auch eintrifft. Das nennt man eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Wollen Sie den Kick-mich-Zettel, den Ihnen in Ihrer Kindheit unbemerkt so ein Schuft auf den Rücken geklebt hat, loswerden? Schreiben Sie viele kleine bunte Korrekturzetteln, und die heften Sie dann an Ihren PC, an den Badezimmerspiegel, vielleicht an den Kühlschrank ... „Ich bin nicht an allem Schuld“ steht da beispielsweise drauf, und das lesen Sie so lange, bis Ihr Selbstvertrauen langsam wieder lebendig wird.

Was sind Sie sich selbst wert?

Brauchen Sie Rangabzeichen, Medaillen und Titel? Müssen Sie sich ständig etwas beweisen? Selbstbewusstsein hat nichts mit Überheblichkeit zu tun. Bleiben Sie mit beiden Beinen auf der Erde, lassen Sie Gefühle zu und zügeln Sie Ihre Aggressionen. Sie werden kritisiert? Toben sie nicht herum wie Rumpelstilzchen, prüfen Sie, worum es geht, ganz nüchtern und sachlich, und bleiben Sie ruhig. So sieht Selbstbewusstsein aus. Ihre Eltern haben Sie über alles geliebt? Man hat Ihnen jeden Wunsch von den Augen abgelesen? Nicht nur, wo Lieblosigkeit, Zurückweisung und Bevormundung das häusliche Klima bestimmen, bekommt das Selbstbewusstsein einen Knacks. Wer, weil masslos verwöhnt, immer im Mittelpunkt stehen will, hat auch ein Problem. Möchten Sie, dass man Sie anständig behandelt, nicht warten lässt und ernst nimmt? Senden Sie Signale aus, und zwar die einer starken Persönlichkeit. Ein schwaches Ego verursacht bloss ein paar wackelige Pieptöne. Wer soll die ernst nehmen? Also, was tun Sie? Sie denken positiv, das Leben hat viele Schwachstellen, also konzentrieren Sie sich auf das, was gut ist. Sie zeigen Zivilcourage, vor feigen Leuten hat keiner Respekt. Und Sie zeigen auch, dass Sie mal wütend sind. Wenn Sie jeden Ärger hinunterschlucken, werden Sie restlos gefrustet eines Tages explodieren.

Wer ist der Stärkere?

Sie haben Macht und das beweisen Sie auch? Hoffentlich ist das nicht alles, worauf Ihre Autorität beruht. Dann also klein begeben? Auch falsch. Sagen Sie klipp und klar, was Sie möchten. Aber damit ist es dann gut. Nicht hinterher noch einen vernichtenden Rachefeldzug starten. Natürlich kann es auch sein, dass irgend so ein gemeiner Giftzwerg es mit seiner Bosheit auf Sie abgesehen hat. Lassen Sie sich nicht provozieren. Das haben Sie doch gar nicht nötig. Stehen Sie über den Dingen, es braucht niemand auf Ihre Kosten seine schlechte Laune abzureagieren. Wie kriegen Sie Ihren Kick-mich-Zettel klein? Es fängt damit an, dass Sie drei Grundsätze zu Ihrem Leitmotiv machen:

1. Akzeptieren Sie die Realität. Wenn Sie ewig in der Vergangenheit herumwühlen und alle Leute für ihr trauriges Schicksal verantwortlich machen, verpassen Sie das Beste: das Hier und Jetzt. Und Ihre Zukunft. Blockieren Sie Ihre Energien nicht mit sinnlosem Gejammer. Sie wissen, was schief gelaufen ist. Ab morgen kann es anders werden. Übernehmen Sie Verantwortung! In Ihnen steckt ein kleiner Rebell. Lassen Sie ihn mal zu Wort kommen, ändern Sie, was Ihnen nicht gefällt. Dann üben Sie Ihre neue Haltung, das festigt den Erfolg. Und zum Schluss richten Sie sich Ihr Leben neu ein. Das geht alles nicht so schnell und zwischendrin werden Sie mal wieder eins auf die Mütze kriegen, aber Sie werden doch genau dorthin kommen, wo Sie hinwollen.
2. Suchen Sie Lösungen. Egal was passiert, sehen Sie nicht immer die negative Seite. Wenn etwas schief gelaufen ist, müssen Sie das Problem lösen. Nicht hinsetzen und sagen, die anderen sind schuld. Das bringt Sie nicht weiter. Auch nicht, wenn Sie vor Selbstmitleid zerfließen. Machen Sie sich nicht dauernd zum Sündenbock!
3. Raus mit der Sprache. Sagen Sie, was Sie wollen, verpassen Sie nicht den Moment, Nein zu sagen. Sie brauchen nicht auf Ihren Chef sauer zu sein, weil er Ihnen eine Wochenendarbeit aufgebrummt hat, wenn Sie nicht so mutig waren, es freundlich aber bestimmt abzulehnen. Wer dauernd Ja sagt, wird schnell von anderen ausgenutzt. Wichtig dabei: Reagieren Sie nicht

wütend, zerschlagen Sie kein Porzellan, reden Sie mit den Leuten und bewahren Sie Haltung. Für Ihre Emotionen kaufen Sie sich einen Boxsack.

Hinter Ihren Kulissen

Was hat Sie Ihr Leben gelehrt? Dass es schwierig ist, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Dass man immer wieder Fehler macht. Und dass man die Suppe dann auslöffeln darf. Wenn Sie in einer Situation falsch reagiert haben, werden Sie sich hinterher vielleicht fragen, warum das jetzt wieder nötig war. Das ist schon mal ein guter Ansatz. Hinterfragen ist wichtig, damit analysieren Sie Ihre Reaktionen. Denken Sie in einer ruhigen Minute darüber nach:

- Warum gehen Sie immer gleich an die Decke?
- Weshalb trauen Sie sich so wenig zu?
- Woher diese Angst?
- Warum regt Sie das alles so auf?

„Je schwächer Sie sich gegenüber Ihrer Umwelt verhalten, desto mehr werden Sie ausgenutzt.“

Sie finden keine Antwort? Lassen Sie sich Zeit. Wahrscheinlich wissen Sie nämlich sehr genau, wo das Problem liegt. Sie wollen es sich nur nicht eingestehen. Manchmal ist die selektive Wahrnehmung ja sehr praktisch. Wenn Sie Ihrer Reaktion auf die Schliche kommen möchten, überprüfen Sie, ob Sie überhaupt richtig zuhören. Wenn Sie in das, was ein anderer sagt, irgendwelche Dinge hineininterpretieren, ist das Missverständnis nur die logische Folge. Seien Sie halt nicht immer so empfindlich! Andererseits sollten Sie aber Signale auch richtig deuten. Es gibt vor einem zwischenmenschlichen Crash fast immer Alarmzeichen.

„Gott schützt mich vor meinen Freunden ...

... vor meinen Feinden kann ich es selbst.“ Na, das ist ja auch viel einfacher. Den Gedanken, dass gerade unsere Freunde es sind, die uns ausnutzen, mögen wir nicht so gerne. Haben Sie Angst, alleine zu sein? Nicht von allen geliebt zu werden? Selbstsüchtig zu sein, wenn Sie Ihre eigenen Interessen verfolgen? Wenn Ihre Freunde Sie nicht ernst nehmen, dürfen Sie ruhig böse werden. Auf Ihre Freunde, nicht auf sich selbst. Sie schlucken kleine Bosheiten, ist ja nicht so schlimm? Passen Sie auf, dass Ihre Freundschaft daran nicht erstickt. Innerlich werden Sie nämlich sehr wohl wütend und Sie gehen unbewusst auf Distanz. Stellen Sie Ihre Interessen nicht immer zurück. Erstens sind nicht alle Menschen gut, es gibt auch richtig miese Typen, die Ihre Freundschaft grinsend missbrauchen. Und zweitens sind Sie genauso wichtig wie jeder andere. Mindestens.

Ja, vielleicht, oder doch nein?

Wie hätten Sie's denn gern? Wenn Sie Nein meinen, dann sagen Sie auch Nein. Ein klares Nein nimmt Ihnen kein Mensch übel. Und es funktioniert sowieso nicht, dass man Sie lieber mag, bloss weil Sie dauernd Ja sagen. Im Gegenteil, die ewigen Anpasser nerven. Also sagen Sie Ja, aber nur wenn es Ihnen in den Kram passt. Schliesslich haben auch Sie Wünsche. Die sollten Sie halt genau kennen. Der „anerzogene“ Wunsch zu gefallen, lässt Sie vermutlich Ja sagen, wenn sich unvermutet Besuch ansagt. Der ehrliche Wunsch, gemütlich ein Buch zu lesen, braucht in dem Fall ein klares Nein. Lassen Sie sich nicht überrumpeln. Sie haben aber schon wieder Ja gesagt? Dann akzeptieren Sie das jetzt, und nicht die anderen sind die Bösen, Sie sind der Dumme. Lernen Sie daraus! Mit einem Nein beweisen Sie Stärke und starke Persönlichkeiten werden nicht ausgenutzt. Was Sie brauchen, ist ein bisschen Egoismus. Die, die Sie ausnutzen, haben jede Menge davon. Sie trauen sich einfach nicht? Manchmal ist Neinsagen wirklich schwierig. Vor allem, wenn Ihnen keine knackige Ausrede einfällt. Pokern Sie ein wenig, gewinnen Sie Zeit. Wer ein wenig schüchtern ist, kann ja auch einen Kompromiss vorschlagen. Vielleicht empfangen Sie den angesagten Besuch ja erst in zwei Stunden, oder Sie schlagen einen Kneipenbesuch vor, anstatt selbst für fünf Leute zu kochen.

Erst ich, dann du, oder?

Was sind Ihre Prioritäten? Erst wenn Sie gelernt haben, Nein zu sagen, können Sie sich für die Dinge entscheiden, die für Sie wichtig sind. Greifen Sie Ihrer Persönlichkeit ein bisschen unter die Arme, hören Sie auf, sich unterzuordnen. Schmeissen Sie Ihren Kick-mich-Zettel endlich weg. Sie sind das Wichtigste. Nun werden Sie aber nicht grössenwahnsinnig. Bleiben Sie ruhig bescheiden, aber freiwillig, nicht, weil andere den Daumen auf Ihren Willen halten. Und allmählich werden Sie ein freundliches, aber bestimmtes Nein

lernen, eines, das Ihre Mitmenschen nicht gleich umhaut.

Auf zu neuen Ufern

Sie sind jetzt nicht mehr die kleine graue Maus, mit der jeder machen kann, was er will? Da werden sich die anderen aber wundern. Manche werden Ihnen vielleicht sogar die Freundschaft kündigen – das sind die, die es auf Ihre Selbstlosigkeit abgesehen hatten. Auf die können Sie leicht verzichten. Lassen Sie sich aber nicht unter Druck setzen. Sie wollen ja gar nicht mehr so werden, wie Sie früher waren, oder? Jedenfalls haben Sie jetzt endlich die freie Wahl. Wo wollen Sie denn eigentlich hin in Ihrem Leben? Es schadet nichts, sich Gedanken über die eigene Existenz zu machen. Wo liegen unsere Wurzeln, was ist das Ziel? Vielleicht entdecken Sie hinter all den Wünschen und Träumen Ihrer Persönlichkeit noch etwas Tieferes, Bedeutungsvolleres. Spiritualität ist ein Weg, mehr über den Sinn des Lebens zu erfahren. Es ist nicht nötig, dafür stundenlang im Lotussitz zu meditieren, bis Ihnen die Füße einschlafen. Es gibt einige Möglichkeiten, zur Spiritualität zu finden. Religion ist nur einer davon. Auf jeden Fall kann sie auch dabei helfen, den Kick-mich-Zettel los zu werden.

Viele Wege führen nach Rom

Sie haben nur ein Ziel: Sie möchten sich nicht länger von anderen manipulieren lassen. Aber wo das Problem zu tief im Unterbewusstsein verankert ist, sind Sie mit der Lösung wahrscheinlich überfordert. Holen Sie sich Hilfe! Das kann eine der 30 Anonymen (von Alkoholiker bis Schuldner) sein, die richtige Atemtechnik, autogenes Training, Bachblüten oder die Feldenkrais-Methode. Vielleicht gehen Sie auch für eine kurze Zeit in ein Kloster, lassen sich hypnotisieren oder schreiben ein Tagebuch. Vielen Menschen hilft Yoga oder Meditation, dabei tun Sie auch gleich etwas gegen Stress und für Ihre Konzentration. Auch Musik hat, richtig eingesetzt, eine therapeutische Wirkung. Sie möchten den Dingen auf den Grund gehen? Wenn schon Änderung, dann komplett? Machen Sie eine Traumanalyse, eine Psychoanalyse oder, wenn es nicht ganz so tief gehen soll, eine Psychotherapie. Wichtig dabei ist ein qualifizierter Therapeut. Einen wirklich guten Fachmann sollten Sie sich auch suchen, wenn Sie mittels Reiki Ihre Probleme angehen möchten. Körper, Geist und Seele sollen dabei ins Gleichgewicht gebracht werden. Sie hatten in Ihrem Leben schon genug Ärger mit der Spezies Mensch? Dann kaufen Sie sich einen Hund, eine Katze oder nehmen Reitunterricht. Dass Tiere ganz tolle (Co-)Therapeuten sind, ist längst wissenschaftlich bewiesen. Jedenfalls dürfte es Ihnen mit einer ausgewachsenen Dogge an der Leine viel leichter fallen, selbstbewusst aufzutreten und laut und deutlich Nein zu sagen.

Über den Autor

Bruno Gideon, der in Toronto und Zürich lebt, hatte in seinem Leben schon reichlich Gelegenheit, verschiedenartige Erfahrungen zu sammeln: als Manager, Einkaufsleiter und selbstständiger Unternehmer, als gelernter Kaufmann (Hotelfachschule) in Italien, Frankreich und England. Auch jetzt, nach dem Verkauf seiner Firmen, ist Gideon, Jahrgang 1931, nicht untätig, sondern er arbeitet als Wirtschaftsjournalist, Buchautor und Berater.
