



Kerstin Hack

Schwierige Menschen

Impulse, besser miteinander auszukommen

DTE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Schwierige Menschen – Impulse, besser miteinander auszukommen
Impulsheft Nr. 55

© 2012 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - friction48 (1), spacejunkie (2), time. (5), sipaphoto (7),
kallejipp (9, 15, 21), view7 (11), JoeEsco (13), frau.L. (17), inkje (19), zettberlin (23, 25),
dommy.de (27, 29)

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz • Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-617-4

ISBN eBook: 978-3-86270-618-1; eBook-PDF: -620-4; Smartphone-App: -619-8

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«,
Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
dte@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Schwierige Menschen – Impulse, besser miteinander auszukommen

Unkraut nennt man Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind. —Ralph Waldo Emerson

Fast jeder kennt »schwierige« Menschen oder, um es präziser zu formulieren, Menschen, die man als schwierig empfindet. Manchmal handelt es sich dabei um Personen, denen man nur kurz begegnet: ein unfreundlicher Busfahrer oder ein Radfahrer, der unachtsam fährt. Das ist unangenehm, doch meistens nur für einige kurze Momente – es sei denn, wir verfügen über das Talent, uns stundenlang darüber aufzuregen.

Herausfordernder ist der Umgang mit »schwierigen« Menschen, die uns nahe sind. Dauernörgler, Quasselstrippen, Besserwisser, chronisch Unzufriedene. Das kann der Chef sein, die Kollegen oder auch die eigenen Eltern, Kinder, Verwandten. Und natürlich auch der Partner, dessen Eigenheiten ganz schön nerven können.

Gerade weil diese Menschen uns nahe sind, wünschen wir uns Veränderung. Am liebsten wäre es uns, sie würden die Verhaltensweisen, die uns stören, ablegen. Doch das ist meist ein Wunschtraum. Also bleibt uns nur der Weg, eine andere Form des Umgangs zu finden, die uns entspannt und entlastet. Dieses Heft gibt dazu Impulse.

In jeder Beziehung – gerade auch in solchen, die schwierig sind – stecken Schätze verborgen. Schätze der Selbsterkenntnis und Impulse für das persönliche Wachstum. Es ist mein Wunsch, dass du Wege findest, deine »schwierigen« Menschen leichter zu nehmen. Und dass du beim Lesen einige dieser Schätze heben kannst.

Herzlichst,



—Kerstin Hack



■ Tipps zur Anwendung dieses Impulsheftes

- Lass dir Zeit. Lies vielleicht nur einen Abschnitt pro Tag.
- Lass das Gelesene auf dich wirken. Denke über die Impulse nach. Schreib dir wichtige Gedanken auf.
- Komm mit anderen ins Gespräch. Frage sie: Was hilft dir beim Umgang mit schwierigen Menschen. Was macht es dir leichter? Welche Reaktionsweisen und Strategien haben sich für dich bewährt?
- Lange eingeübte Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen, ist ein langer Prozess. Gehe ihn gelassen an.
- Finde die für dich passende Mischung aus aktivem Handeln: »Dies will ich konkret angehen!«, und Gelassenheit: »Das hebe ich mir für später auf!«
- Freue dich über jeden kleinen Schritt, den du tust. Über jedes bisschen mehr Gelassenheit im Umgang mit schwierigen Menschen und den Gefühlen, die sie bei dir auslösen.

Wann ist wer wo und wie schwierig?

1

Verurteile keinen Menschen, denn es gibt keinen Menschen, der nicht seine Zukunft hätte. —Talmud

■ Was ist schwierig?

Wenn man Leute fragt, welche Menschen für sie schwierig sind, bekommt man unterschiedliche Antworten. Die einen sind genervt von Leuten, die nicht zuhören. Andere stört es, wenn Menschen über ihr Leid jammern, jedoch Hilfe ablehnen oder ignorieren. Andere finden es schwierig, wenn jemand Grenzen überschreitet. Oder wenn Leute sich in den Mittelpunkt stellen und auf sich selbst fixiert sind. Und dann gibt es Menschen, die es besonders schwierig finden, wenn ihre Mitmenschen cholerisch und auf Macht aus sind.

Spannend dabei: Das, was den einen »nervt«, ist für den anderen faszinierend. Der eine empfindet eine Person als »Quasselstrippe«. Ein anderer erlebt ihr Erzählen als inspirierend. Kein Mensch ist für *alle* anderen schwierig.



Kein Verhalten ist in jeder Situation gleich schwierig

Kein Mensch ist *immer* – 24 Stunden am Stück – schwierig. Es ist vielmehr so: In einer *bestimmten* Situation oder zu einer bestimmten Zeit nervt uns etwas. Manche Menschen verhalten sich tagsüber anstrengend. Andere sind es nachts – das wissen alle, die neben jemandem schlafen, der mit seinem Schnarchen ganze Wälder zersägen kann – aber tagsüber ein sehr netter Zeitgenosse ist. Ein Teenager ist vielleicht im Matheunterricht »ganz weit weg«, aber beim Skateboardfahren hochkonzentriert.

Verhalten, das in einer Situation als negativ erlebt wird, kann in einer anderen Situation durchaus positiv wahrgenommen werden. Ein Partner, der für alle Tätigkeiten im Haushalt sehr lange braucht, weil er sie mit ausgesuchter Präzision erledigt, kann als anstrengend erlebt werden. Ist er jedoch Pilot oder Mitarbeiter eines Kraftwerks, ist man für genau diese Präzision dankbar.

Wer selber verzagt im Bitten, macht den anderen beherzt im Abschlagen. —Deutsches Sprichwort

Wer erst einmal weiß, was er braucht, kann dafür sorgen, dass seine Bedürfnisse erfüllt werden. Er kann konkret um Unterstützung bitten.

■ **Sich selbst Bitten erfüllen**

Wir müssen nicht darauf warten, dass die anderen etwas für uns tun. Wir können selbst viel zur Erfüllung unserer Bedürfnisse beitragen. Wir können uns fragen: »Was kann ich dazu beitragen, dass es mir besser geht?« Ein Beispiel: Eine Frau ärgert sich über die »schwierigen« Radfahrer, die noch über den Zebrastreifen fahren, wenn sie schon den ersten Schritt darauf gesetzt hat. Sie fühlt sich unsicher und braucht Sicherheit. Die kann sie sich selbst geben – zum Beispiel, indem sie wartet, bis die Straße frei ist.



■ **Andere Menschen um Unterstützung bitten**

Viele Menschen gehen davon aus, dass »schwierige« Menschen sich ohnehin nicht ändern wollen oder werden. Sie denken, dass der andere gar nicht bereit ist, etwas zur Verbesserung der Situation beizutragen. Das stimmt nicht. In der Regel tragen die meisten Menschen gerne dazu bei, dass es anderen besser geht – wenn sie nur wissen, wie.

■ **Klar bitten – der Schlüssel zum Erfolg**

Viele von uns haben nur gelernt, allgemein über Probleme zu reden. Wir hoffen, dass der andere daraus schon irgendwie ableiten kann, was wir von ihm wollen. Wir wagen nicht, eine klare Bitte zu äußern, weil wir fürchten, dann zu aufdringlich zu wirken. Doch das Gegenteil ist der Fall. Wenn ein Mensch eine klare, nachvollziehbare Bitte äußert, fällt es dem anderen leichter zu sagen: »Ja, dabei kann ich dir helfen.« Oder auch: »Du, das geht leider nicht.«



Das will ich mir merken

Ich habe viel von Mashall Rosenbergs »Gewaltfreie Kommunikation« und Talane Miedaners »Liebe dich selbst« profitiert. Ich empfehle die Bücher zur Vertiefung. Daneben biete ich Coaching an – für alle, die besser mit »schwierigen Menschen« in ihrem Leben klarkommen wollen. Oder mit sich selbst.



Kerstin Hack
Vergeben lernen

Die Kunst, innerlich frei zu leben

Vergeben befreit und entlastet. Doch es ist nicht einfach. Dieses Quadro erklärt den Weg der Vergebung und hilft beim inneren Loslassen.

Quadro Nr. 16 40 Seiten



Damaris Graf
Gut kommunizieren

Training für bessere Beziehungen

Kommunikationsbarrieren entfernen und Beziehungen stärken. Ideal für alle, die besser miteinander ins Gespräch kommen möchten.

Quadro Nr. 7 40 Seiten



Kerstin Hack
Liebe

schlicht + ergreifend

Liebe leben – ein Leben lang lieben. Inspiration und Anregungen findest du hier. Von A wie Annahme bis Z wie Zukunftszeit.

schlicht + ergreifend Nr. 4 160 Seiten

Auch als E-Books erhältlich.

Schwierige Menschen

Unkraut nennt man Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.
—Ralph Waldo Emerson

Jeder hat in seinem Umfeld Menschen, die ihm das Leben schwer machen. Menschen, mit denen der Umgang nicht einfach ist. Dieses Impulsheft zeigt dir, wie du besser mit ihnen auskommst. Zum einen, indem du mehr gelassene Leichtigkeit entwickelst. Zum anderen, indem du eindeutiger kommunizierst und klar Grenzen setzt.

Ideal für alle, die besser mit anderen auskommen wollen.

 **Impulsheft**

Das Wichtigste in Kürze


Down to Earth



ISBN 978-3-86270-617-4



9 783862 706174