



Wie gewinne ich Abstand, wenn Menschen mich beleidigt haben?

Wenn jemand Sie be-leid-igt, dann versucht er, Ihnen (bewusst oder unbewusst) ein Leid zuzufügen. Es stellt sich nun die Frage, ob Sie bereit sind zu leid-en. Wenn Sie begreifen, dass nur jemand, der selbst an negativen Gefühlen leid-et, andere be-leid-igen kann, dann könnten Sie möglicherweise Mit-leid mit ihm haben, statt selber zu leid-en. Es hängt also von Ihnen ab, ob Sie jemandem die Macht zugestehen wollen, Sie zu ärgern, Sie zu verletzen oder zu be-leid-igen.

Mit besten Grüßen

Peter Tschötschel



Inhaltsverzeichnis

- Mein Chef soll mir mehr zutrauen
- Bei uns im Büro stehen alle Türen offen, auch beim Chef. Warum reagiert er dann so oft pikiert, wenn ich sein Zimmer betrete?
- Wie beruhige ich einen Choleriker?
- Wie komme ich aus einer Krise heraus, in der ich nur noch negative Gedanken habe?
- Warum hält man oft an aussichtslosen Sachen fest?





Mein Chef soll mir mehr vertrauen

Wenn Ihr Chef Ihnen mehr vertrauen soll, dann warten Sie nicht, bis er auf Sie zukommt, sondern ergreifen Sie die Flucht nach vorn und nutzen Sie das „Wetten-dass-Prinzip“. Sie können zum Beispiel sagen: „Lieber Chef, Sie haben mir zwar eine interessante Aufgabe übertragen, aber ich fürchte, Sie werden mir alle fünf Minuten über die Schulter gucken und sich einmischen.“ Damit signalisieren Sie ihm: „Wetten, dass du mir die Aufgabe nicht vertraust?“

Er wird von den Socken sein, denn so hat er es noch nie gesehen, und Ihnen signalisieren: „Top, die Wette gilt.“

Jetzt sagen Sie: „Ich lerne es nie, wenn Sie immer eingreifen. Können Sie den Mut aufbringen, mir zuzugestehen, dass ich vielleicht mal einen Fehler mache, aus dem ich lernen kann? Ich bin ja bereit, die Arbeit toll zu machen, aber es geht nicht, wenn Sie mir nichts vertrauen.“

In der Regel wird das Erstaunen auslösen, weil wir den Menschen auf etwas gebracht haben, das er zwar unbewusst weiß, aber sich selbst gegenüber nie zugegeben hat.



Bei uns im Büro stehen alle Türen offen, auch beim Chef. Warum reagiert er dann so oft pikiert, wenn ich sein Zimmer betrete?

Früher war es Sitte in deutschen Büros, dass Chefs ihre Türen geschlossen hielten. Jemand, der mit dem Chef sprechen wollte, musste anklopfen und auf das „Herein“ warten. Heute haben viele Firmen die amerikanische Umgangsform übernommen, das heißt: Die Türen stehen offen. Leider haben wir einen wesentlichen Aspekt des amerikanischen Umgangs mit offenen Türen nicht begriffen. Ein Amerikaner, der an der offenen Bürotür steht und eintreten möchte, wird nie hineingehen. Er wird im Türrahmen stehen bleiben (in der Regel sogar eine Hand an den Türrahmen legen) und warten, bis der andere ihn gesehen hat. Falls der Chef gerade konzentriert arbeitet, wird er vielleicht sagen: „Entschuldigung ...“ und warten, bis der andere aufschaut, um dann hinzuzufügen: „Haben Sie einen Augenblick Zeit?“ Erst wenn der andere nickt oder sagt: „Kommen Sie herein“, betritt man das Zimmer. Wenn Sie so vorgehen, kann der Zimmerbesitzer nicht pikiert schauen, denn jetzt hat er Sie ja eingeladen.

Wie beruhige ich einen Choleriker?

Gar nicht! Das Problem des Cholerikers ist der Jähzorn. Wie das Wort schon sagt, ist das ein Zorn, der jäh (unvermittelt, plötzlich, unvorbereitet) aus dem Menschen herausbricht. Es gibt verschiedene Theorien darüber, wieso es dazu kommt, wobei alle davon ausgehen, dass es sich um Schmerzen oder Ängste handelt, die im Unbewussten stecken. Diese werden durch gewisse Umweltreize ausgelöst, also aus dem Unbewussten heraus ins Bewusstsein transportiert. Da der Betroffene den Prozess selber nicht versteht, glaubt er, es müsse mit dem Geschehen im Hier und Jetzt zu tun haben. Er wird behaupten, unser Anliegen, unser Handeln oder unsere Bemerkung sei absolut unmöglich, um den für ihn selbst unerklärlichen Ärger auszuleben. Solange ein Choleriker nicht wirklich bereit ist, an seinem Jähzorn zu arbeiten, können andere Menschen diesen Prozess leider nicht verhindern. Das einzige, was Sie tun können, ist, durch Ihr Verständnis für die Situation (und seine Hilflosigkeit) nicht mehr so zu leiden, wenn der Choleriker Sie wieder einmal als Zielscheibe für seine Ausbrüche benutzt. Salopp ausgedrückt: Choleriker sind eigentlich keine „fiesen Schweine“, sondern „arme Schweine“.



Wie komme ich aus einer Krise heraus, in der ich nur noch negative Gedanken habe?

Ihre Frage zeigt, dass Sie den wesentlichen Knackpunkt bereits begriffen haben, nämlich dass es Ihre eigenen negativen Gedanken sind, die Sie bisher daran gehindert haben, aus der Krise herauszukommen. Damit haben Sie den ersten entscheidenden Schritt bereits getan.

Der zweite Schritt: Lesen Sie das Buch von Anthony Robbins [Das Robbins Power Prinzip](#): wie Sie Ihre wahren inneren Kräfte sofort einsetzen können. Wobei ich Ihnen empfehle, mit den Kapiteln 8 und 9 zu beginnen. Der amerikanische Erfolgstrainer beschreibt in diesen Kapiteln klar, verständlich und sofort nachvollziehbar, wie man dem negativen Teufelskreis entkommen kann. Sie müssen weit weniger Mühe aufwenden, als Sie im Moment annehmen.

Beispiel: Wenn Sie denken, etwas sei „ein Problem“ (oder gar ein „Riesenproblem“), wird Ihr Verstand das „Problematische“ an der Situation suchen und finden. Das hat damit zu tun, wie unsere Wahrnehmungsmechanismen funktionieren.

Einen Hinweis darauf gibt schon das Bibelwort: „Suchet, so werdet ihr finden.“ Denken Sie hingegen, die Situation stelle eine „faszinierende Aufgabe“ dar, wird Ihr Verstand sich auf eine faszinierende Aufgabe einstellen, die es zu lösen gilt. Auch Buddha kannte diesen Zusammenhang, als er sagte: „Du bist, was du denkst.“ Denken Sie vorwiegend negative Gedanken, dann muss das Ihre Situation nachhaltig verschlimmern. Lernen Sie hingegen, konstruktiv zu denken, dann und nur dann können Sie Krisen meistern. Denn jede Krise beinhaltet - wie das chinesische Wort für „Krise“ zeigt - beides: erstens eine „Gefahr“ und zweitens eine „gute Gelegenheit“. Letztere kann jedoch nur finden, wer sucht.





Warum hält man oft an aussichtslosen Sachen fest?

Lassen Sie mich mit einer Information beginnen, die anscheinend nichts mit Ihrer Frage zu tun hat: Arbeitselefanten in Indien werden abends mit einem dünnen Seil an einem Bambusposten festgebunden, was die Frage aufwirft:

Warum läuft der Elefant nicht weg, obwohl er es könnte? Die Antwort liegt in der Kindheit des Elefanten, als er mit einer Kette an einem Holzpflöck festgemacht war und sehr schnell gelernt hat, dass es aussichtslos ist, fliehen zu wollen. Deswegen braucht man den erwachsenen Elefanten nur noch mit einem dünnen Seil an seine „Gebundenheit“ zu erinnern. Es gibt allerdings eine Ausnahmesituation, in der der Elefant vergisst, dass er „gebunden“ ist: Wenn es brennt!

Nun zur Frage: Welches Feuer müssen Sie entzünden, um Ihrer aussichtslosen Sache entkommen zu können, beziehungsweise, worin besteht das „Seil“, das Sie hält?

Wenn Sie diese Fragen beantworten, dann haben Sie verstanden, dass Sie der „Gebundenheit“ entkommen können.

