

# NEIN, DANK

Es gibt Charakterzüge, die es den Mitmenschen nicht einfach machen. Wie soll man auf die anstrengenden Individuen reagieren? Machen Sie es wie Buddha

Als Buddha einmal beschimpft wurde, blieb er ruhig. Er sagte: «Wenn dir jemand ein Geschenk anbietet und du lehnt es ab, wem gehört dann das Geschenk?»

**G**ewisse Eigenheiten unserer Mitmenschen können uns das Leben ganz schön mühsam machen. Wenn wir jedoch wissen, mit welchem Charaktertyp wir es zu tun haben, können wir uns darauf einstellen. Vier Typen stellen wir hier vor.

## DER CHOLERIKER

Ohne Vorwarnung zu explodieren, ist typisch für den Choleriker. Er gehört zur Gattung der Rechthaber und wirkt oft schlecht gelaunt. Da-

hinter versteckt sich jedoch ein unsicherer Mensch, der sich nach Zuneigung und Anerkennung sehnt. Die kleinste Kritik kann sein zerbrechliches Ego zum Einsturz bringen. Er reagiert dann mit Trotz und schlägt verbal mit Beleidigungen um sich. Hier gilt es, bei sich selbst zu bleiben und erst einmal ähnlich besonnen zu reagieren wie Buddha.

## DIE MIMOSE

Die Mimose ist ein sehr unsicherer Mensch und abhängig von der Zuneigung anderer. Sie hält sich für schwach und idealisiert stärkere Personen. Gleichzeitig fühlt sie sich benachteiligt, abgelehnt, neigt zu Stimmungsschwankungen und rechnet stets mit dem Schlimmsten: mit Kritik, Liebesentzug, Kränkungen. Mit ihr muss man daher sehr achtsam kommunizieren, verbal wie nonverbal. Gerne gibt sie sich als Opfer, um Mitgefühl und Aufmerksamkeit zu bekommen. Widerstehen Sie dem Drang, Zugeständnisse zu machen, weil Sie trösten wollen.

## DIE DRAMA-QUEEN

Die Drama-Queen führt sich sehr theatralisch auf und tut alles, um Aufmerksamkeit zu erregen. Sie gehört zu den passiv-aggressiven Menschen, die aufgrund ungelöster Konflikte viel innere Wut aufgestaut hat. Beim Dampfablassen geht sie eher

subtil vor und zwingt ihrem Gegenüber Pflichtgefühle auf. Ein «Nein, ich brauche keine Hilfe» bedeutet das genaue Gegenteil. Wehe dem, der da nicht wie gewünscht reagiert! Auch sie neigt dazu, sich als Opfer darzustellen. So schwer es fallen mag, machen Sie das Theater nicht mit! Oft reicht es, ihr einfach zuzuhören. Es ist wahrscheinlich, dass den Drama-Queens in der Vergangenheit tatsächlich etwas Schlechtes zugestossen ist, das sie nicht verarbeitet haben.

## DER EGOIST

Ein Egoist spielt gern den Boss, will immer gewinnen und benutzt jede Art von Beziehung, um sich zu beweisen. Er kann weder zuhören noch Kompromisse machen. Sein Selbstbewusstsein wirkt einschüchternd, aber im Grunde genommen ist er ein einsamer Mensch. Gegenargumente stacheln ihn erst recht an, egal, wie vernünftig sie sind. Auch wenn es Ihnen widerstrebt: Bieten Sie dem Egoisten eine Bühne und hören Sie ihm aufmerksam zu. Und ein verdientes Lob kann ihn zugänglicher machen.

## WAS TUN?

In einer belastenden Situation besonnen zu reagieren, ist das A und O jeder Beziehung. Am besten konzentriert man nur auf, was man selbst ändern kann, und das ist unser Verhalten gegenüber Plagegeistern! Man darf sich nicht alles bieten lassen, aber wer weiss, dass selbst hinter dem Egoisten ein einsamer Mensch steckt, kann mit seinen unsympathischen Kapriolen besser umgehen. Zumal wir selbst ja auch unsere Macken haben. Also: Erst mal tief durchatmen!

## INFOS

Ausführliche Verhaltenstipps gegenüber schwierigen Charakteren finden Sie auf dem Blog von Coach und Trainerin Silke Weinig;  
[www.silkeweinig.com](http://www.silkeweinig.com)