



## Gestärkt in den Kampf

Mentales Rüstzeug für den Umgang mit schwierigen Menschen

Manche Menschen sind unkompliziert. Aber es gebe auch andere, schreibt Silke Weinig, etwa Zeitgenossen, „die ständig etwas missverstehen, herumnörgeln, beleidigt sind oder beleidigen“. Diese Leute kosten Kraft.

Silke Weinig, Coach mit Schwerpunkt Selbstmanagement, will die Leser ihres Ratgebers mit akutem und überdauerndem mentalem Rüstzeug für solche Begegnungen ausstatten. In einer „kleinen Charakterkunde“ führt sie erst einmal auf, welche Typen wir als schwierig empfinden. Doch nach diesem Ausflug in die Persönlichkeitspsychologie legt die Autorin die Differenzierung, mit welcher Sorte schwierigem Mensch man es jeweils zu tun hat, weitgehend beiseite. Sie präsentiert stattdessen hilfreiche, aber eher allgemein gehaltene Empfehlungen und Übungen, die bei anstrengenden zwischenmenschlichen Begegnungen nützlich sind. Dazu zählt der Umgang mit Wut oder Konflikten. Grundsätzlich rät Weinig, Kontroversen offen auszutragen, denn „kalt ausgetragene Konflikte haben eine größere Schadenswir-

kung, vor allem auf unsere Gesundheit, als hitzige Debatten“. Die gesamte zweite Hälfte des Buches ist dem Thema Selbstvergewisserung gewidmet. Denn gerade im Umgang mit schwierigen Menschen gilt laut Weinig: „Das Einfachste und Effizienteste ist, sich selbst zu stärken.“ Hier ist die Autorin in ihrem Element. Sie bedient sich aus dem Instrumentenkasten

des Zürcher Ressourcen-Modells (ZRM), eines von Maja Storch und Frank Krause entwickelten psychologischen Trainingsprogramms. Geübt werden unter anderem Konzentration auf die eigenen Stärken, Gefühlsregulation, Kommunikation und Kritikfähigkeit, aber auch Empathie (unter Wahrung von Distanz) und Vergebung – denn damit, so Weinig, tue man sich selbst einen Gefallen.

Das Buch ist gut geschrieben, aber auch – sicher bewusst – sehr einfach gehalten. An manchen Stellen hätte man sich etwas mehr Hintergrund und Theorie gewünscht – und ein vollständiges Literaturverzeichnis. Davon abgesehen: als Selbsthilfebuch empfehlenswert.

TSA



Silke Weinig: Mit schwierigen Menschen klarkommen. Wirksame Strategien gegen Choleriker, Dauernörgler und andere Nervensägen. Humboldt, Hannover 2019, 184 S., € 19,99