

Lesewinter: Stark sein bei schwierigen Menschen

Hagen. Jeder kennt sie: Menschen, mit denen fast jede Begegnung zum Hürdenlauf wird: Kollegen, die ständig etwas missverstehen, Familienmitglieder, die herumnörgeln oder beleidigen. Aber wie geht man mit diesen Exzentrikern, Cholerikern, Tratschtanten, Mimosen, Neurotikern und den anderen seltsamen Charakteren um? Silke Weinig weiß wie man „Mit schwierigen Menschen klarkommt“, zumindest gibt sie als Coach, Trainerin und Bloggerin in ihrem gleichnamigen Buch Tipps, wie man den unangenehmen Personen begegnet.

Ziel ist es, souverän mit den Konflikten umzugehen. Nicht fluchen, nicht lästern, nicht explodieren, sondern besser höflich und respektvoll bleiben, dem Gegenüber Grenzen setzen und gegebenenfalls einfach schweigen.



Entspannungstechniken zu nutzen, kann ebenso hilfreich sein: Singen, warmes Wasser trinken, bewusst atmen. Das Wichtigste aber: Sich selbst zu stärken und auch sich in Vergebung zu üben. Und letztlich akzeptieren, dass es diese Menschen gibt und die sich garantiert nicht ändern werden. Und trotzdem macht der gut strukturierte und übersichtlich gestaltete Ratgeber Hoffnung, dem allen deutlich gelassener zu begegnen.

„Mit schwierigen Menschen klarkommen“:

ISBN 978-3-86910-111-8

Humboldt-Verlag