

**BUCHTIPP** 2. März 2020

INHALTSVERZEICHNIS

## Mit schwierigen Menschen klarkommen

Ein Ratgeber aus dem Humboldt Verlag beschreibt, was im Umgang mit schwierigen Patientenbesitzern hilft und wie man gleichzeitig an persönlicher Stärke gewinnt.

*Von Silke Weinig*

Sicherlich kennen auch Sie Menschen, die ständig etwas missverstehen, rumnörgeln, beleidigt sind oder beleidigen. Die Begegnungen mit ihnen rauben uns unsere Energie. Sie lassen uns verärgert oder irritiert darüber nachgrübeln, was denn hier gerade abgelaufen ist. Bestimmt hatten Sie nach so einem Treffen auch schon einmal den Gedanken, wie schön das Leben wäre ohne diese Energievampire!

### Der Umgang mit schwierigen Menschen

Schwierige und kraftraubende Menschen zu meiden ist sicher eine gute Lösung, aber oftmals nicht möglich. Was macht man mit Arbeitskollegen, Kunden oder Familienmitgliedern? Wie kann man mit diesen Menschen so umgehen, dass man dabei selbst nicht auf der Strecke bleibt?

Trifft man mit einem Plagegeist zusammen, nützt es nichts, allzu lange in der Situation zu verharren oder gar ins übermäßige Grübeln zu geraten. Das Geschehene ist passiert. Wichtig ist es, Ruhe zu bewahren und emotionale Distanz herzustellen. Auf seine Atmung zu achten ist dabei ein sehr einfacher, aber effektiver Weg. Atmen Sie einige Minuten bewusst in den Bauch und versuchen Sie dabei das Ausatmen immer mehr in die Länge zu ziehen. Das beruhigt.

### Den Konflikt analysieren

Sortieren Sie danach Ihre Gefühle, indem Sie die Situation mit all ihren Rahmenbedingungen wahrnehmen und – gerne mit schriftlichen Notizen – analysieren. Je mehr Klarheit Sie über belastende Situationen und schwierige Person gewinnen, desto besser können Sie Pläne entwickeln, wie Sie künftig reagieren möchten.

Überlegen Sie, was Sie hätten sagen oder tun können, um den Zusammenprall abzufedern. Entwickeln Sie Pläne mit unterschiedlichen Ausgängen. Spielen Sie die Situationen im Kopf durch. Ihr Gehirn kann nicht unterscheiden, ob Sie etwas wirklich erleben oder nur fantasieren. In Ihrem Kopfkino lernen Sie jedes Mal hinzu. Damit erweitern Sie sowohl Ihren Entscheidungsspielraum wie auch Ihr Handlungsrepertoire für den Ernstfall.

Denken Sie an sich selbst! Wenn Sie sich selbst stärken – Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Selbstwirksamkeit –, dann erhalten Sie mehr als nur ein wirksames Schutzschild gegen schwierige Zeitgenossen. Sie gewinnen an Zufriedenheit und Lebensqualität!

## Mehr Details zum Buch

Silke Weinig. **Mit schwierigen Menschen klarkommen**. humboldt (2019). 184 Seiten. 19,99 Euro. ISBN 978-3-86910-111-8. Versandkostenfrei bestellen unter:

### *Über die Autorin*

*Silke Weinig ist Coach, Trainerin und Bloggerin. In ihrer Arbeit befähigt sie Menschen darin, ihre individuellen Stärken zu entwickeln, um das Leben zu führen, das sie sich wünschen. Bei der Beratung kommen ihr ihre mehrjährigen internationalen Erfahrungen in verschiedenen Positionen, ihre psychologische Ausbildung und ihr ausgeprägtes Einfühlungsvermögen zugute. Silke Weinig bloggt zu aktuellen Themen wie Motivation, Potentialentfaltung oder was zu einem guten Miteinander verhilft. Sie ist eine gefragte Interviewpartnerin und Rednerin. [Hier gelangen Sie zur Autorenwebsite.](#)*

**Tipp: Sie möchten keinen weiteren Buchtipp mehr verpassen? Dann abonnieren Sie einfach den Newsletter von tfa-wissen. [Hier geht es zur Anmeldung!](#)**

[Kommunikation](#) [Patientenbesitzer](#) [Team](#) [Chef](#) [Stressmanagement](#) [Freizeit](#)


**TFA-WISSEN**
**» Newsletter**

### Den Hundebiss verhindern



Ohne Maulkorb und Leine durchs Hundeleben: Dabei kann die tierärztliche Verhaltensspezialistin und Hundetrainerin Sandra Bruns helfen.

» [weiterlesen](#)

### Spotify bietet Playlisten für Tiere an



Welche Musik hört Ihre Katze ? eher Rock oder Klassik? Eine neue Spotify-Funktion ermöglicht es Tierbesitzern spezielle Playlists für ihre Haustiere zu erstellen.

» [weiterlesen](#)

### Laborhelfer ? Ratten riechen Tuberkulose



Eine Non-Profit-Organisation bildet Riesenhamsterratten darin aus, Tuberkulose in Sputumproben zu erkennen, und setzt sie in verschiedenen afrikanischen Ländern ein.

» [weiterlesen](#)

### Mit schwierigen Menschen klarkommen



Ein Ratgeber aus dem Humboldt Verlag beschreibt, was im Umgang mit schwierigen Patientenbesitzern hilft und wie man gleichzeitig an persönlicher Stärke gewinnt.

» [weiterlesen](#)

### Kontakt und Services

#### Kontakt

Sabine Poppe

Telefon +49 511 8550-2532

Telefax +49 511 8550-992532

E-Mail: [poppe@schluetersche.de](mailto:poppe@schluetersche.de)

[www.tfa-wissen.de](http://www.tfa-wissen.de)

#### Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Dann empfehlen Sie ihn weiter:

Ja, ich möchte den Newsletter

[weiterempfehlen](#).

Ich bin noch nicht registriert.

[Hier anmelden](#).