

Menschen in unserer Umgebung

Die Menschen um uns herum beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln mehr, als wir oft merken. Positive Beziehungen können Energie spenden, Motivation und Freude steigern. Negative oder belastende Beziehungen hingegen rauben uns Kraft, erzeugen Stress und wirken sich langfristig auf unsere mentale Gesundheit aus.

Menschenkenntnis bedeutet, die Dynamiken und Charakterzüge anderer zu erkennen, ihre Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und gleichzeitig die eigenen klar zu wahren. Wer versteht, wie andere ticken, kann Konflikte besser einschätzen, Situationen gezielt steuern und sein eigenes Wohlbefinden schützen.

Indem wir beobachten, reflektieren und die Wirkung von Personen auf uns bewusst wahrnehmen, gewinnen wir nicht nur mehr Kontrolle über unsere Energie, sondern können auch Beziehungen aktiv gestalten, sodass sie uns unterstützen, statt belasten.



Frage dich bewusst, ob du dich in deinem Umfeld verstellen musst oder ob du immer du selbst sein kannst. Es bedeutet, dass du in jedem Kontext und mit jeder Person einfach du selbst sein darfst.

Menschen in unserem Umfeld

Diese Übung kannst du nicht nur auf die Arbeit, sondern vor allem in erster Linie auf dein Umfeld bezogen durchführen. Ich selbst bin grosser Fan von dieser Übung, da ich nun weiss, mit wem ich unter welchen Umständen unter welchen Bedingungen meine Freizeit gestalte. Diese Übung schützt nicht nur deine Grenzen, sondern schützt auch andere Personen davor, diese unachtsam einzutreten. Ebenso schenkst du der anderen Person auch Achtsamkeit, damit du ihre Grenzen nicht eintreten musst, falls es dir zu viel werden sollte.

Übung: Wähle dir 5-6 Personen aus, mit welchen du am meisten Zeit verbringst. Mache dir dazu Gedanken, was du an ihnen schätzt, was du an ihnen nicht optimal findest und wieso du wann und bei was Zeit verbringst. Nun frage dich einmal ernsthaft, ob die Personen dir effektiv einen Mehrwert in Form von «Echtheit» liefert oder ob die Person nur unter gewissen Umständen da ist (Profit z.B.).

Mache dir auch Gedanken, ob dir die Person mehr Energie nimmt als sie dir effektiv gibt. Frage dich auch ob diese Person unter einem gewissen Teamsetting (verschiedene Personen) harmoniert.

Diese Übung gibt dir dann die Möglichkeit besser zu wählen, wann welche Person unter welchen Umständen Zeit mit mir verbringen darf. Wie viel Zeit ich gebe & schenke entscheide ich immer selbst.

Name	Positiv	Negativ	Fazit / Augenmerk

Menschenkenntnisze

Narzissten & Arschlöcher entwaffnen

„Sie spielen das Drehbuch — du schreibst das Protokoll. Am Ende fällt ihre Fassade.“

1

Tritt ein negatives Gefühl in dir gegenüber allen Anwesenden in einer Gruppe auf, solltest du das Problem vielleicht bei **Dir** suchen

2

Tritt ein negatives Gefühl in Dir gegenüber bestimmten Personen auf, **sei vorsichtig** und teste diese Person

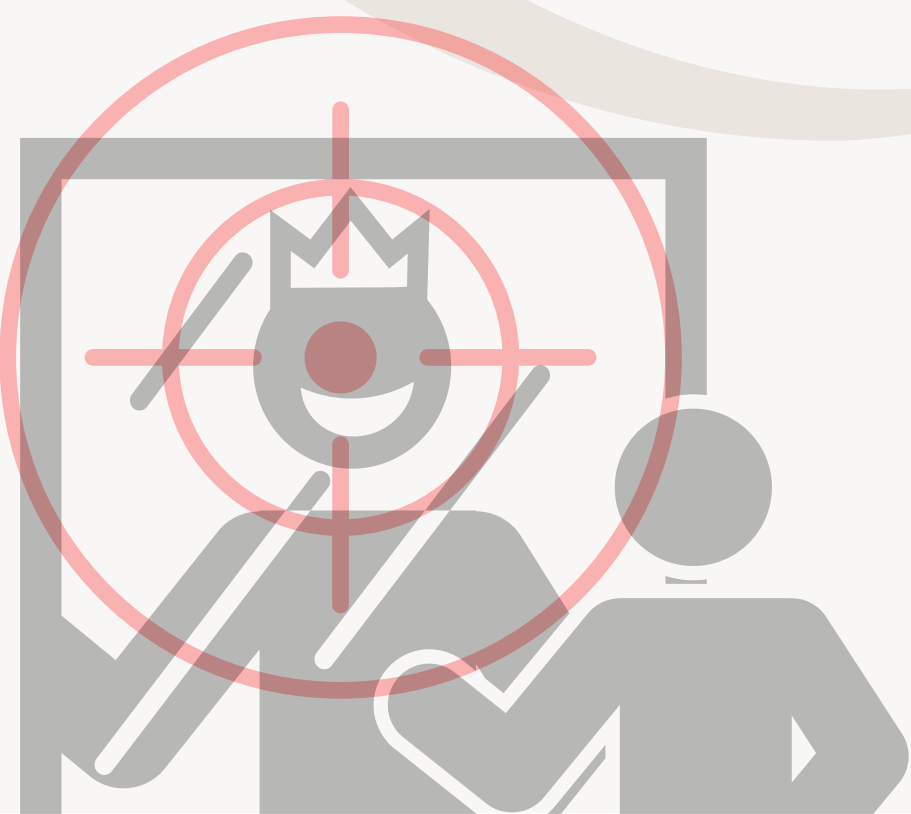
Dann bleib klar, ruhig & sachlich aber erkenne Muster wie Leugnen, Verdrehung & Schuldumkehr aber lass Dich dabei nicht verunsichern!

Stoppen – Tempo rausnehmen, ruhig bleiben

Spiegeln – Ich-Botschaften, Fakten benennen

Schützen – Grenzen setzen, Energie sichern

→ Kein Konsens? Kommunikation nur noch schriftlich führen!



Arbeitsblatt "Menschenkenntnisse"

Wenn ich mir noch einmal etwas mit auf den Weg geben könnte, dann wäre es das Thema **Menschenkenntnis**.

Gerade wenn man, wie ich, dazu neigt, unachtsam „mit dem Kopf durch die Wand“ zu gehen und jedem, der mit einer Chance wedelt, aus der Hand zu fressen. Das gilt nicht nur beruflich, sondern auch im Alltag. Es betrifft auch vorherige Themen wie **Grenzen, Achtsamkeit, Energie** etc.

Was ich aber ganz sicher sagen kann, ist, dass ich mein Umfeld radikal um etwa zwei Drittel reduziert habe – mit einer sachlichen SMS als Nachricht für den sofortigen Kontaktabbruch. Ich war wirklich an einem Punkt, an dem schon eine SMS oder E-Mail einer bestimmten Person ausgereicht hat, um eine Panikattacke auszulösen. Leider ist es so: Gibst du dich offen und interessiert, wirst du selbst an die Wand fahren, weil du dich verrauchst. Bist du zu verschlossen, wirst du nicht gesehen – und auch dann kommt die Einsicht oft zu spät. Nachgelagert habe ich beschlossen, in jeder Hinsicht und in jeder Situation nur noch etwa **70 % meines Könnens und meiner Geschwindigkeit** in ein Abenteuer einzubringen, damit noch 30 % Puffer für mühsame Menschen bleibt.

Was ich in der **Immobilien- bzw. Baubranche** an „Widerlingen“ kennengelernt habe, sprengt jeden Rahmen. Manche Branchen und Positionen sind besonders anfällig für **psychopathische Veranlagungen** und ein regelrechter Brutkasten für Narzissten, die jeden noch erdenklichen Tropfen deiner Energie aufsaugen und dich dann auspressen wie eine Zitrone.

Ich habe unten eine **Tabelle** erstellt, mit der wir systematisch ein Typenprofil anhand bestimmter Verhaltensweisen erstellen können. So lässt sich gezielt herausfinden, worauf wir bei diesen Personen achten müssen. Ich kann dies jedem empfehlen, der einen neuen Job sucht: sich mit gezielten Fragen vorzubereiten, um die **Teamdynamik** zu analysieren. Leider muss ich sagen, dass in 80 % aller Firmen ein „Team“ wahrscheinlich nur auf der pompösen Webseite existiert – in der Realität aber nicht dynamisch funktioniert.

3-S-Methode zur Entlarvung von Narzissten:

1. **Stoppen** → Klares Zeichen setzen, dass es hier nicht weitergeht (ohne Begründung).
2. **Spiegeln** → Der Person den Spiegel vorhalten / das Spiel einfach umdrehen.
3. **Schützen** → Blockieren, keine Konversationen mehr, nur noch schriftlich (E-Mail / Brief)

Vorlage: Nutze diese Liste spezifisch bei Sitzungen, Erstkontakten oder für mögliche Zusammenarbeit oder Entscheidungen. Du kannst diese Liste direkt in der Sitzung ausfüllen oder daraus spezifische Systeme herausnehmen und anwenden. Trage die Erkenntnisse dann später hier nach.

Name / Situation: _____ Datum: _____

Beobachtungs- und Einschätzungsfragen zur Orientierung im Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen. Kreuze an, was du beobachtet hast. Je mehr Warnsignale, desto vorsichtiger solltest du Grenzen setzen.

Zeigt die Person Mitgefühl, wenn andere leiden?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Übernimmt sie Verantwortung für Fehler?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Redet sie respektvoll über andere, auch Abwesende?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Reagiert sie ruhig, wenn du widersprichst?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Versucht sie, Grenzen zu verschieben („Ist doch nicht so schlimm...“ verunsichert dich)?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Wechselt sie häufig ihre Meinung, je nach Publikum?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Macht sie sich größer, indem sie andere kleiner macht?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Benutzt sie übermäßiges Lob oder Nähe, um Einfluss zu gewinnen (Lovebombing)?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Stellt sie deine Wahrnehmung infrage („Das habe ich nie gesagt“)?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Wirkt ihr Mitgefühl eher rational als emotional (analytisch statt fühlend)?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Spricht sie auffällig viel über sich selbst?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Lässt sie dich ausreden und zeigt echtes Interesse?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Wird sie gereizt, wenn sie keine Aufmerksamkeit bekommt?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	
Bleibt ihre Körpersprache natürlich (nicht zu kontrolliert oder übergriffig)?	☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein	

☐ vertrauenswürdig ☐ Vorsicht ☐ Abstand halten

☐ Narzisst ☐ Blender ☐ korrekt

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.