

Was tun, wenn andere Menschen nicht gut für mich sind?

zeitzuleben.de



Möglichkeit 1

Love it

Das tust du: Das Verhalten des anderen nicht zwingend „gutheißen“, aber aufhören zu kämpfen und stattdessen Frieden mit der Wirklichkeit schließen.

Leitsatz: „Danke, dass du mir durch deine Art dabei hilfst, als Mensch zu wachsen.“

Wie geht das?

Um die Perspektive zu wechseln, stelle dir folgende Fragen:

1. Was kann ich durch diesen Menschen lernen oder trainieren?
2. Was ist das Gute an dieser Situation?
3. Inwiefern könnte mir das später helfen?

Möglichkeit 2

Leave it

Das tust du: Der Situation ausweichen und so dafür sorgen, dass du in Zukunft keinen Stress mehr mit dem anderen Menschen hast.

Leitsatz: „Unangenehme Situationen verlassen: Das ist nicht grundsätzlich feige, sondern oft einfach der kluge Weg.“

Wie geht das?

Wenn du unter Sachzwängen leidest oder irgendwie abhängig von der anderen Person bist, dann investiere in deine Weiterentwicklung. Je mehr du in deine fachliche und persönliche Weiterbildung investierst, desto mehr Möglichkeiten hast du im Leben. Und umso unabhängiger wirst du von Menschen, die dir nicht guttun.

Möglichkeit 3

Change it

Das tust du: Du wirst aktiv und versuchst, ganz gezielt etwas zu verändern.

Leitsatz: „Wenn ich unter einer Situation leide, ist es meine Verantwortung und Aufgabe, etwas zum Besseren zu ändern.“

Wie geht das?

Der erste Schritt sollte ein klärendes Gespräch sein. Sprich den Konflikt direkt an und sei auch offen für die Sicht des anderen. Wenn alles Reden nicht hilft, dann gelten die üblichen Regeln aus den Kampfkünsten: Handel entschlossen, ohne zu zögern und mit allen Mitteln, die dir zur Verfügung stehen (Betriebsrat, Unterstützer in der Familie, öffentliche Eskalation etc.).