

Zusammenfassung: Mit negativen Menschen umgehen

zeitzuleben.de



Negative Menschen haben die Begabung, unsere Stimmung mit ihrer schieren Anwesenheit zu drücken, oder ihre Negativität regt uns schlicht auf. Diese Strategie hilft dir, einen kühlen Kopf zu bewahren, und verhindert, dass du dich von deinen Emotionen zu Aussagen und Taten verleiten lässt, die du später bereust.

Schritt 1: Erkennen

Negative Gedanken und Gefühle entstehen in uns selbst und sind viel älter als das Gerede deines negativen Gegenübers. Er oder sie selbst kann selbst nichts dafür, dass diese Knöpfe bzw. wunden Punkte in uns existieren. Er mag der Auslöser, aber nicht der Grund für deren Existenz sein.

Schritt 2: Ärger nutzen

Du darfst dich ärgern. Aber wenn du deinen Ärger wahrgenommen und erkannt hast, dann kommt der Moment, wo du „den Absprung schaffen“ musst, bevor du selbst negativ und gereizt wirst. Frag dich dazu: Kann ich Reaktionsmuster bei mir erkennen? Welche sind denn meine „Knöpfe“? Weshalb ärgere ich mich?

Durch diesen Schritt bringst du etwas mehr Verstand in ein sonst weitgehend von automatischen Emotionen beherrschtes Verhalten und kannst von der negativen Person ablassen – dein Ärger wird automatisch weniger.

Schritt 3: Verständnis aufbauen

Versuche herauszufinden, warum die negative Person so handelt. Mit wachsendem Verständnis schwinden die eigene Negativität, der Groll und der Ärger über die andere Person. Denn: Sobald wir mit dem Verstand etwas begreifen, kommen wir automatisch besser damit zurecht.

Schritt 4: Empathie entwickeln

Empathie ist DER Schlüssel zum Abbau von Ärger anderen Menschen gegenüber. Deshalb lautet der nächste Schritt: mitfühlen! Frag dich dazu: Welche unbefriedigten Bedürfnisse stecken hinter dem Verhalten der negativen Person? Spätestens, wenn du es schaffst, mit deinem negativen Gegenüber mitzufühlen, wird dein Ärger verschwunden sein. Das kostet sehr viel Energie und erfordert emotionale Reife und Übung.

Denk dran: Du nimmst diese seelische Anstrengung nicht für dein Gegenüber auf dich, sondern für dich selbst!