

HEIKE ABIDI

☐ Labertaschen

☐ Wichtigtuer

☒ **UND**

TSCHÜSS!

☐ Dramaqueens

☐ Trolle

Deine ganz persönliche
Goodbye-Liste für
schwierige Menschen

☐ Lästermänner

☐ People Pleaser

G|U

INHALT

VORWORT Das Leben könnte so schön sein ...	4	EWIGGESTRIGE Zum Glück ist Engstirnigkeit nicht erblich	96
LEUTE, MUSS DAS WIRKLICH SEIN?	6	GROLLGEISTER Damals, vor der Jahrtausendwende, hast du mal ...	103
ANSTRENGENDE FREUNDE, NACHBARN UND BEKANNTE	7	MIESEPETER Mein Großonkel, der Jammerlappen	109
DRAMAQUEENS Bitte nicht immer so theatralisch!	8	ALLES-IM-GRIFF-TYPEN ... und dann machen wir alle einen Spaziergang	115
KLATSCHMÄULER Hast du schon das Neueste gehört?	15	EIGENTLICH BIST DU DOCH ZUM SPASS HIER	124
NEIDHAMMEL Ach, für die hast du wohl Zeit?	22	WENN SCHRÄGE VÖGEL DEIN HOBBY CRASHEN	125
ENERGIEVAMPIRE Danach musst du dich erst mal hinlegen	31	AUFMERKSAMKEITSJUNKIES Lasst mich durch, ich muss in den Mittelpunkt!	126
PÜNKTLICHKEITSVERWEIGERER Wartest du schon lange?	41	WICHTIGTUEER Selbstgerecht, gönnerhaft und überheblich	132
DAS NETZ – UNENDLICHE BÜHNE FÜR NERVENSÄGEN	50	MACHTMENSCHEN Dominanz – nicht immer eine Stärke	140
ONLINE TRIFFST DU DIE SELTSAMSTEN TYPEN	51	KLETTEN Vorsicht – bitte nicht lächeln!	147
TROLLE Immer schön Wellen in den Pudding bringen	52	PEOPLE PLEASER Diagnose: Übereifer	154
MITLEIDSJUNKIES Helft mir, ich hab akutes Mimimi	59	ANSONSTEN WÄR'S EIN TRAUMJOB	162
INFO-EXHIBITIONISTEN Ähm – so gut kennen wir uns doch gar nicht	65	WAS DIR IM HOMEOFFICE ERSPART BLIEBE	163
KLUGSCHEISSER Bitte nicht immer dieses Überlegenheitsgetue	71	LABERTASCHEN Schlimm, dass sie sich so gerne reden hören	164
ONLINE-MÄRCHENERZÄHLER Im Internet lügen doch eh alle	78	DRÜCKEBERGER Arbeitsanweisungen sind keine Schikane!	171
SIND NICHT ALLE FAMILIEN IRGENDWIE VERKORKST?	86	PERFEKTIONISTEN Kontrollfreaks brauchen Beschäftigung	177
DIE BUCKLIGE VERWANDTSCHAFT – EINE BESONDERE HERAUSFORDERUNG	87	EIGENBRÖTLER Vom Windbeutel bis zum Passworthüter	185
CHRONISCHE NÖRGLER Denen kann man aber auch gar nichts recht machen	88	LEITUNGSVERSAGER Was heißt hier Führungskompetenz?	194
		NACHWORT Du bestimmst selbst, was dich nervt!	202
		DANKE!	204

~~X~~ LEUTE, MUSS DAS WIRKLICH SEIN?

- Das Netz – unendliche Bühne für Nervensägen
- Sind nicht alle Familien irgendwie verkorkst?
- Eigentlich bist du doch zum Spaß hier
- Ansonsten wär's ein Traumjob

Anstrengende Freunde, Nachbarn und Bekannte

Diese eine Freundin, die immer zur Unzeit anruft und dann stundenlang nur über sich selbst redet, ohne auch nur zu fragen, wie es dir geht. Dieser Bekannte, der nie pünktlich ist und die meisten seiner Versprechen vergisst.

Diese Nachbarin, die in ihrem Vorgarten eine Tratschzentrale betreibt und einfach alles über jeden und jede zu wissen scheint. Dieser Mitbewohner, der aus jeder Mücke eine ganze Elefantenherde macht ...

Du kennst sie. Jeder kennt sie. Sie strapazieren unsere Nerven bis aufs Äußerste!

Tja, aber Tatsache ist: Wir haben sie uns selbst ausgesucht. Auch wenn wir das im Nachhinein selbst nicht mehr verstehen können. Und nun müssen wir mit ihnen und ihren Marotten leben. Oder?

Diagnose: Energievampirismus

Kommt dir das bekannt vor? Dann kennst du vermutlich auch so jemanden wie Betty.

Eigentlich musst du gar nichts tun, außer dieser Person zuzuhören. Doch das ist anstrengend genug. Sie quatscht dich ohne Punkt und Komma voll, spricht von Menschen, die du nicht kennst, von Orten, an denen du nie warst, von Problemen, die dich nicht betreffen. Dabei bezieht sie dich keineswegs ein und bittet dich auch nicht um Rat, sondern benutzt dich einfach nur als Seelenmülleimer. Wie es dir so geht, danach fragt sie überhaupt nicht erst.

Wenn ihr euch trifft, fühlst du dich bald völlig erschöpft und ausgelaugt, und wenn sie nach einer gefühlten Ewigkeit endlich wieder fährt, musst du dich erst mal hinlegen und erholen. Gleichzeitig hast du ein schlechtes Gewissen, dass dich ihre Abreise dermaßen erleichtert. Eigentlich willst du gar nicht so negativ über sie denken, denn du magst sie ja trotz allem irgendwie. Ein Dilemma ...

TEST

Energieräuber*in – ja oder nein?

Du bist nach einem Treffen mit einem Freund oder einer Freundin völlig erschöpft. Und du fragst dich: Liegt es womöglich an dir? Okay, vielleicht hast du ja einen schlechten Tag erwischt und reagierst besonders dünnhäutig – egal, wie rücksichtsvoll dein Gegenüber ist. Soll vorkommen. Ist aber selten.

Viel wahrscheinlicher ist es, dass du an einen Energievampir geraten bist, der dir den letzten Nerv raubt.

Falls du dir unsicher bist (oder zu der Sorte Mensch gehörst, die den Fehler immer bei sich selbst sucht), mach einfach diesen Test: Wie viele der folgenden Punkte treffen zu?

Die betreffende Person ...

- ... spricht hauptsächlich über eigene Probleme und Sorgen.
- ... weist immer anderen die Schuld daran zu.
- ... präsentiert sich selbst als Opfer von Umständen.
- ... hört dir nicht zu oder unterbricht dich nach wenigen Worten.
- ... beklagt sich ständig und hat eine negative Einstellung.
- ... fordert von dir Aufmerksamkeit sowie Unterstützung.
- ... redet über Themen, die dich emotional belasten.
- ... spricht über Menschen, die du nicht kennst.
- ... bezieht dich nicht ins Gespräch ein – du hörst vor allem zu.
- ... respektiert deine persönlichen Grenzen und Bedürfnisse kaum.
- ... verhält sich anderen gegenüber oft rücksichtslos.
- ... ist in eurer Beziehung meist dominant.
- ... erteilt dir unerwünschte Ratschläge zu persönlichen Themen.
- ... überfällt dich mit spontanen Planänderungen.
- ... scheint sich für dich im Grunde gar nicht zu interessieren.
- ... nimmt dein Zuhause ein und lässt alles überall herumliegen.
- ... platzt mit unüberlegten Aussagen heraus, die dich verletzen.
- ... erwartet von dir ungeteilte Aufmerksamkeit.
- ... weiß von deinem Leben definitiv weniger als umgekehrt.
- ... stellt dir wenn, dann grenzüberschreitende, intime Fragen.

... wollen dich komplett vereinnahmen und sind eifersüchtig, wenn du etwas ohne sie unternimmst.

... sind besser über dich informiert, als du es vielleicht für möglich hältst.

... schätzen eure Beziehung völlig anders ein, als du es tust, und halten sie für echte Freundschaft.

Hey, denkst du vielleicht immer noch, du wärst zu freundlich gewesen? Oder überkritisch? Hör auf, den Fehler bei dir zu suchen, und folge deinem Bauchgefühl. Du allein bestimmst, wen du näher an dich heranlässt und wen nicht.

Wenn nichts anderes hilft, mach es so wie Iris und brich den Kontakt rigoros ab. Und nein: Das macht dich nicht zu einem schlechten Menschen!

PEOPLE PLEASER

Diagnose: Übereifer

Kennst du auch diese übereifrigen Zeitgenossen? Die überall freiwillig Protokoll führen, Standdienst schieben, das Jugendturnier organisieren, Stühle aufstellen, Geschirr spülen und fast im Alleingang das Kuchenbüfett bestücken? Die sich in alle ungeliebten Ämter wählen lassen? Und denen man sämtliche Aufgaben zuschustern kann, die sonst keiner übernehmen will?

Tja, diese Menschen nennt man People Pleaser, ich habe sogar ein ganzes Buch über sie geschrieben. Sie stellen dich vor eine zweifache Herausforderung:

Challenge 1: Die Gefahr, genervt zu reagieren

Ja, ihr penetrantes Engagement und ihr Drang, es allen unbedingt recht machen zu wollen, ist anstrengend. Da kann man schon mal die Nerven verlieren. Aber warum eigentlich? Sie tun doch gar nichts Schlimmes. Im Gegenteil, sie lesen dir deine Wünsche von den Lippen ab. Warum reagierst du also so gereizt? Hier sind fünf Gründe dafür:

People Pleaser können sich nicht entscheiden

Okay, es gibt viele entschchlussunfreudige Menschen, aber People Pleaser sind besonders schlecht darin, Entscheidungen zu treffen.

Warum? Na, ist doch klar: Sie könnten damit ja jemandem auf den Schlips treten. Und das geht gar nicht, wenn man es allen recht machen will. Daher warten People Pleaser bei Abstimmungen erst mal ab und schließen sich dann entweder der klaren Mehrheit an oder enthalten sich.

Dein Eindruck: Ganz schön ermüdend!

People Pleaser wirken nicht authentisch

Wer sich voll darauf konzentriert, anderen zu gefallen, muss seine eigenen Wünsche, Gefühle und Ansichten hintanstellen – und sich im Grunde permanent verstellen.

Je nachdem, mit wem sich People Pleaser unterhalten, passen sie ihre Meinung und ihr Verhalten entsprechend an, und du fragst dich ständig: Was denken sie wirklich?

Gespräche mit solchen Menschen bleiben naturgemäß immer an der Oberfläche.

Dein Eindruck: auf Dauer frustrierend.

Anleitung zur emotionalen Selbstverteidigung

Du kennst sie vermutlich alle und findest sie (leider) überall: Menschen, die dir einfach sämtliche Energie rauben. Die Dramaqueens und -kings am Arbeitsplatz, die Aufmerksamkeits- und Mitleidsjunkies im Internet, die Alles-im-Griff-Typen aus der Nachbarschaft oder die Grollgeister in der eigenen Familie. Du bist nicht dafür da, es allen recht zu machen. Höchste Zeit, klare Grenzen zu setzen!

Bestsellerautorin Heike Abidi zeigt dir, wie's geht: Humorvoll, charmant und schlagfertig lässt sie die übergriffige Tante ins Leere laufen oder begegnet dem selbstverliebten Kollegen ganz lässig mit ruhiger Souveränität. Am Ende wirst du deine Mitmenschen durchschauen und kannst selbst entscheiden, wie nah du sie an dich heranlässt ...

... notfalls bis hin zum
finalen Tschüss.

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-9647-7

