

HAMID PESECHKIAN  
CONNIE VOIGT  
Psychovampire



### *Buch*

Jeder kennt sie, die Energieräuber in seinem Umfeld: Besserwisser, Streithähne, Intriganten. Anhand von Beispielen aus Alltag, Arbeitswelt und Privatleben entlarven die Autoren zwölf verschiedene Typen solcher Psychovampire und erläutern, warum ihre Attacken so effektiv sein können. Praktische Methoden und fachlich fundierte Übungen und Checklisten zeigen auf, wie man sich von den Energieräubern abgrenzt, negative Einflüsse ins Positive wendet und mit den eigenen Ressourcen besser umgeht.

### *Autoren*

Dr. Hamid Peseschkian arbeitet als Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie und ist Geschäftsführer eines führenden psychotherapeutischen Ausbildungsinstitutes. Als Dozent hält er Seminare zu den Themen Life-Balance, Konfliktmanagement und Stressbewältigung. Er lebt mit seiner Familie in Mainz.

Dr. Connie Voigt ist Dozentin für Organizational Behaviour, Führung und Kommunikation und erforscht Wissensaustauschprozesse in global kooperierenden heterogenen virtuellen Gruppen. In Unternehmen hält sie dazu Praxis-Seminare und arbeitet als Executive Coach für Führungskommunikation.

Hamid Peseschkian  
Connie Voigt

# Psychovampire

Über den positiven Umgang  
mit Energieräubern

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist bereits unter der Titelnummer 17162 im Goldmann Verlag erschienen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

## 8. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2018

© 2018/2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2009 Orell Füssli Verlag AG, Zürich

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17750-9

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



# INHALT

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort .....                                       | 11        |
| Einleitung .....                                    | 13        |
| <br>  |           |
| <b>TEIL 1 .....</b>                                 | <b>17</b> |
| <br>  |           |
| <b>KAPITEL 1 .....</b>                              | <b>18</b> |
| Das Phänomen der Psychovampire .....                | 18        |
| <br>  |           |
| <b>KAPITEL 2 .....</b>                              | <b>23</b> |
| Psychovampirtypen .....                             | 23        |
| <br>  |           |
| <b>KAPITEL 3 .....</b>                              | <b>31</b> |
| <b>Geschichten häufiger Psychovampirtypen .....</b> | <b>31</b> |
| Der Fallstrick-Vampir .....                         | 34        |
| Der Ja-aber-Vampir .....                            | 40        |
| Der depressive Vampir .....                         | 44        |
| Der Denkmalpflege-Vampir .....                      | 53        |
| Der Kühlschrank-Vampir .....                        | 61        |
| Der ignorante Vampir .....                          | 66        |
| Der Himalaja-Vampir .....                           | 70        |
| Der höfliche Vampir .....                           | 77        |
| Der Experten-Vampir .....                           | 83        |

|   |            |
|---|------------|
| Tanz der Vampire: Ein Management-Team von Nasen-Vampir, Wolf-im-Schafspelz-Vampir und Ich-bin-es-nicht-gewesen-Vampir ..... | 89         |
| <b>TEIL 2 .....</b>   | <b>99</b>  |
| <b>KAPITEL 4 .....</b>  | <b>100</b> |
| <b>Vampirentlarvung .....</b>   | <b>100</b> |
| Kurze, wiederholte Attacken   |            |
| hinterlassen nachhaltige Spuren .....   | 102        |
| Warnsignale für den »stummen« Vampir .....  | 104        |
| Der Universalvampir .....   | 106        |
| Typische Vampirsprüche .....  | 107        |
| Identifizierungsetappen .....   | 109        |
| <b>KAPITEL 5 .....</b>  | <b>117</b> |
| <b>Warum wir jemanden als Psychovampir erleben .....</b>  | <b>117</b> |
| Der Stellenwert des Selbstwertgefühls .....   | 121        |
| <b>KAPITEL 6 .....</b>  | <b>132</b> |
| <b>Therapeutischer Exkurs:</b>  |            |
| <b>Selbsthilfe mit der Positiven Psychotherapie .....</b>   | <b>132</b> |
| Hoffnung .....  | 133        |
| Balance .....   | 136        |
| Selbsthilfe .....   | 142        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>KAPITEL 7 .....</b>   | 148 |
| <b>Vorbeugende Maßnahmen und<br/>Immunisierungstechniken .....</b> | 148 |
| Fremdbestimmt versus selbstbestimmt .....                          | 148 |
| Die Immunisierung .....  | 150 |
| Grundimmunisierung durch Energieverteilung .....                   | 158 |
| <br>   |     |
| <b>KAPITEL 8 .....</b>   | 160 |
| <b>Umgang mit Vampir-Notfallsituationen .....</b>                  | 160 |
| Überfall am Telefon .....  | 161 |
| Ad-hoc-Angriffe .....  | 162 |
| Tipps für Notfälle .....   | 163 |
| <br>   |     |
| <b>KAPITEL 9 .....</b>   | 169 |
| <b>Selbstanalyse: Der Psychovampir-Test .....</b>                  | 169 |
| Bin ich vampirgefährdet? .....                                     | 169 |
| Bin ich für andere ein Psychovampir? .....                         | 173 |
| <br>   |     |
| <b>Was nun? .....</b>  | 180 |
| <b>Register .....</b>  | 185 |



*Den besonderen Menschen in meinem Leben  
in Liebe und Dankbarkeit gewidmet.  
Ihr habt mir geholfen – trotz Psychovampiren –,  
mein inneres und äußeres Lächeln zu behalten.*

Hamid Peseschkian

*Den Psychovampiren  
für ihre Inspiration gewidmet.*

Connie Voigt



## **VORWORT**

Die bewusste Begegnung mit dem Phänomen der Psycho-vampire fand zunächst in psychotherapeutischen Sitzungen mit meinen Patienten und Klienten statt, die häufig über Ausgelaugtsein durch energieraubende Personen berichteten. Es fiel mir auf, dass manchmal der bloße Gedanke an eine bestimmte Person ausreichte, damit sie sich völlig ausgesaugt und leer fühlten. In diesem Zusammenhang entstand der Begriff der »Psychovampire«.

Weiterhin konnte ich während der letzten zehn Jahre in Seminaren und Trainings in verschiedenen Ländern immer wieder feststellen, dass das Leiden durch Psychovampire universell ist und (fast) jeder unter solchen Situationen leidet. Auch in meinem eigenen Umfeld musste ich einige dieser anstrengenden Zeitgenossen erkennen und mich intensiv mit ihnen auseinandersetzen.

Aus der Positiven Psychotherapie kommend, versuchte ich, auch die positiven Aspekte des Phänomens der Psychovampire zu erkennen. Mit etwas Humor ist es denn auch sehr viel einfacher, über sich selbst zu reflektieren und sich durch Psychovampire nicht so stark beeinträchtigen und beeinflussen zu lassen. Jeder von uns kann es schaffen, die Psycho-vampire im Leben zu kontrollieren und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Möge die frei gewordene Energie Ihnen und Ihren Mitmenschen zugutekommen.

*Hamid Peseschkian*

Als Journalistin, als Kommunikations- und Human-Resource-Management-Expertin und zuletzt als Business-Coach präsentiert sich mir eine Bandbreite an Geschichten aus der Arbeitswelt. Ohne diese Geschichten werten zu wollen, gehört leider das Thema Mobbing zum Arbeitsalltag. Ein persönlicher Mobbing-Fall im eigenen Umfeld ließ mich deshalb über die Ursachen nachdenken. Habe ich mich als Mobbing-Opfer angeboten? Präsentiert sich das Opfer dem Täter nicht manchmal selbst? Indem wir uns abgrenzen, können wir negative Einflüsse so sehr entkräften, dass sie umgeleitet werden. Darum geht es in diesem Buch.

*Connie Voigt*

Die Hälfte der Gedanken und Erfahrungen dieses Buches stammt aus dem Leben und Erleben der Autoren. Wir überlassen es der Fantasie unserer Leserinnen und Leser, welche Hälfte es ist.

## EINLEITUNG

Wer oder was ist ein Psychovampir? Wie kommt es zu dieser Bezeichnung? Was macht ein Psychovampir mit anderen Menschen? Warum ist es so bedeutsam, diese Energieräuber für sich zu erkennen?

Der Begriff »Psychovampir« ist ein metaphorischer Begriff zur Vereinfachung des Verständnisses von Menschen, die uns Energie rauben. Er ist mit einem Augenzwinkern zu verstehen, aber gleichzeitig auch sehr ernst zu nehmen.

Jeder Mensch kennt das Gefühl, durch die Begegnung mit einer anderen Person emotionale, psychische, mentale und körperliche Energie zu verlieren. Im Alltag analysieren wir nicht näher, weshalb wir diesen Energieverlust erleben, da wir unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen oft als gegeben hinnehmen und viele Ärgernisse auf die Arbeit schieben. Manche von uns suchen sogar den Grund für diese negativen Gefühle bei sich selbst. Da wir heute in einer Zeit leben, in der es tendenziell »in« ist, gestresst zu sein, gehört es beinahe zum guten Ton, sich abends geschafft zu fühlen. Diese Akzeptanz des salonfähigen Müdeseins ist Selbstbetrug. Denn oftmals liegt dieser Müdigkeit ein tief gehender emotionaler Stress zugrunde, der ganz unbemerkt in unserem individuellen Umfeld entsteht.

Dieses Buch geht davon aus, dass wir alle von Energieräubern oder Psychovampiiren umgeben sein können, die uns in emotionalen Stress versetzen. Die Palette der Vampirtypen

ist dabei äußerst vielfältig, denn diese kommen in ganz unterschiedlichen Gewändern daher. Die zwölf von den Autoren identifizierten Psychovampirtypen werden im ersten Teil des Buches charakterisiert und anhand von wahren Geschichten vorgestellt. Grundsätzlich herrscht bei Situationen mit vampirischen Menschen ein Ungleichgewicht zwischen dem, was wir an Energie investieren, und dem, was wir zurückhalten. Bei den einen ist der Psychovampir der Chef, der Projektleiter, der Ex-Partner, der Teamkollege, bei anderen sind es die Eltern, der Ehepartner oder die Freundin. In jedem der beschriebenen Fälle wird der psychologische Mechanismus der Begegnung mit dem jeweiligen Vampirtypen erläutert.

Der zweite Teil des Buches widmet sich der praktischen Selbstreflexion. Zunächst geht es in Kapitel 4 um die Entlarvung von Psychovampiren im nächsten Umfeld. Unterschiedliche Methoden helfen bei der Erkennung von möglichen Vampiren und vampirischen Situationen.

Anschließend geht es in Kapitel 5 in die Tiefe der Psychologie. Warum erleben wir andere als Psychovampire? Was sind die Gründe unserer Angreifbarkeit? Psychovampire reaktivieren meist alte Wunden der »Opfer« und haben somit einen Katalysator-Effekt. Der »Täter« im Psychovampir braucht seinerseits die Energie anderer Menschen, da er seine eigenen Defizite durch andere kompensieren muss. Der Stellenwert des Selbstwertgefühls ist hierbei zentral, denn sowohl Täter als auch Opfer haben ein mangelndes Selbstwertgefühl!

Das Kapitel 6 stellt einen therapeutischen Exkurs zur Verfügung. Hierbei dient die Methode der Positiven Psychotherapie als Grundlage für eine mögliche Selbsthilfe. Präventiv-Checks unterstützen dabei eine angebotene Selbstanalyse für diejenigen, die in die Tiefe gehen wollen. Vorbeugende Maßnahmen und Immunisierungstechniken beim Umgang mit Energieräubern werden im Kapitel 7 erläutert. Auch hierfür stehen praktische Checklisten zur Reflexion zur Verfügung, die das Phänomen der Fremdbestimmtheit untersuchen. Ziel jedes Menschen ist es, ein Leben in weitgehender Selbstbestimmtheit zu führen.

Schließlich ist das unerwartete Angriffsmoment eine typische Technik des Psychovampirs. In Kapitel 8 sollen Beispiele und Tipps zur Ad-hoc-Entwaffnung verhelfen. Als Nächstes (Kapitel 9) kann mithilfe der Psychovampirtests individuell untersucht werden, ob Signale gesendet werden, die Psychovampire als Einladung zum »Angriff« identifizieren. Umgekehrt kann jeder für sich herausfinden, ob er oder sie vielleicht selbst ein Psychovampir für andere ist – falls der eigene Vampirismus nicht bereits im ersten Teil als Verdacht zutage kam. Jeder von uns kann für seine Umwelt zum Psychovampir werden – oft ohne es zu wissen oder gar zu wollen.

Übergeordnetes Ziel dieses Buches ist es, Opfern zunächst die Augen für Psychovampire zu öffnen und dann Methoden aufzuzeigen, wie sie sich schützen können – denn andere Menschen zu ändern ist (fast) unmöglich. Psychovampire

für sich selbst unschädlich zu machen, ist nicht einfach, aber möglich, und es liegt in unserer Hand.

Dieses Buch beschäftigt sich somit nicht in erster Linie damit, was andere alles verändern sollten, da dies sowieso nicht viel Aussicht auf Erfolg hat. Vielmehr setzt es bei dem *einen* Menschen an, den jeder von uns am ehesten ändern kann – nämlich bei sich selbst. Denn letztlich müssen wir uns eingestehen, dass wir selbst dem Psychovampir die Macht über uns geben. Es ist unsere (unbewusste) Entscheidung, dass eine bestimmte Person so viel Macht über uns hat. Wir müssen also lernen, wie man kraftvoll in einer beruflichen oder privaten Beziehung selbstbestimmt leben kann und aus ihr Positives schöpft.

# TEIL 1

## KAPITEL 1

### Das Phänomen der Psychovampire

*Gesund ist nicht derjenige, der keine Probleme hat, sondern der, der in der Lage ist, positiv mit ihnen umzugehen.*

(aus der Positiven Psychotherapie)

Haben Sie auch schon folgende Situationen erlebt? Oder erleben Sie solche gar tagtäglich?

#### Situation 1:

Die Ärztin Florence (34) kommt nach ihrem Urlaub erholt an ihren Arbeitsplatz in der Klinik zurück. Sie hat im Urlaub ihre Batterien aufgeladen und hat Lust und Energie, ihre Arbeit wieder aufzunehmen. Eine Krankenschwester begrüßt sie auf dem Flur im Vorbeigehen mit den Worten: »Warum lächeln Sie so? Macht es Ihnen etwa Spaß, wieder zu arbeiten?« Florence verliert durch diese negative Bemerkung in Sekundenschnelle die Freude an der Arbeit. Sie fühlt sich ausgelaugt, hat keine Lust mehr und fühlt sich schon fast wieder urlaubsreif.

### **Situation 2:**

Kai (38) hat eine Idee für ein Buch, das er schreiben möchte, und erzählt sie seiner Freundin. Diese reagiert umgehend mit Skepsis, ohne die Hintergründe zu kennen: »Darüber gibt es doch bereits Bücher, dann muss deines aber ganz besonders gut sein, und das wird schwierig.« Kai empfindet diese Bemerkung nicht nur als respektlos, sondern auch als niederschmetternd. Er verspürt über die fehlende Unterstützung seiner Freundin eine Mischung aus Wut und Enttäuschung. Er fühlt sich durch ihre Reaktion ausgelaugt. Die Freundin wundert sich über sein Verhalten. (»Du bist immer so empfindlich. Ich habe dir nur meine Meinung gesagt. Du willst doch immer, dass ich offen und ehrlich bin.«)

### **Situation 3:**

Felicitas (24) studiert Psychologie in einer Großstadt und fährt übers Wochenende zu ihren Eltern aufs Land. Sie freut sich, ihnen über ihre Erlebnisse an der Universität berichten zu können, darüber, was sie erlebt und über sich selbst in den Seminaren erfahren hat. Kaum zu Hause angekommen, legt sie gleich los, um sogleich von der Mutter jäh unterbrochen zu werden: »Mein Kind, du siehst so blass und dünn aus. Isst du denn auch richtig in der Stadt? Wie ist denn das Wetter bei euch?« Keiner geht auf die Gedanken und Wünsche von Felicitas ein. Sie hat das Gefühl, dass ihre Eltern kein echtes Interesse an ihr haben, ist am Boden zerstört und ärgert sich über sich selbst, dass sie sich ihnen ge-