

Resilienz Teil 5: A glance at the dark side!



Neben den Ideen über [Freundschaften](#) und wie sie Kraftquellen für unseren Alltag wirken können, müssen wir auch einen Blick auf die dunkle Seite mancher Freundschaften werfen. Deshalb die Überschrift: “a

glance at the dark side”. Versuchen wir herauszufinden, welche fünf Arten „energiefressender” Freundschaften es gibt.

1. Der Blutsauger

Man nennt solche Leute auch die “very draining people”. Sie saugen alle Leidenschaft aus anderen und sind ganz und gar durchdrungen von ihrer Opferrolle. Sie setzen alles daran, die Verantwortung auf Sie als freundlichen Helfer zu schieben. In der Regel haben sie einen netten Stil entwickelt, sich Ihnen anzuschließen, und suchen dann oft unbewusst nach Ihrem Mitleid. Wenn sie Sie dann für ihre armselige Sache gewonnen haben, lassen sie Sie nicht mehr los – und das wird Sie viel Energie kosten.

2. Der Entmutiger

Das sind Menschen die vor lauter Bäumen nie den Wald sehen und Ihnen alle Probleme in den dunkelsten Farben ausmalen. Menschen, die keine Hoffnung, sondern Zweifel säen, und sich insgeheim freuen, wenn Sie stolpern. Wir sprechen hier nicht von einem leichten Pessimismus, sondern von einem notorischen.

3. Der Besserwisser

Das sind solche Menschen, die sich ins Fäustchen lachen, wenn sie Ihre Fehler entdecken und in ihrer Kommunikation mehr über Ihre Mängel als über Ihre Talente reden. Dieser Hang zum

Nörgeln findet seinen Ursprung oft in einem kränklichen Drang, andere verbessern zu wollen, weil man mit sich selbst höchst unzufrieden oder vielleicht zu hochmütig oder gar narzisstisch ist.

4. Der Manipulator

Diese Menschen verstehen die Kunst, Sie auf subtile Art immer wieder vor ihren Karren zu spannen. Sogenannte "Freunde", die Sie in ihre Abhängigkeit ziehen oder Sie mit Intrigen in ihr Netz locken wollen. Sie sind einfach zu erkennen, weil sie immer einen bitteren Nachgeschmack hinterlassen, wenn Sie Zeit mit ihnen verbracht haben. Sie arbeiten mit einer Art Angst, die Sie möglicherweise lahmlegen und Sie in eine Pattstellung bringen kann, auf die Sie nicht mehr offen reagieren können.

5. Der Aggressor

Das sind Menschen, die durch eine aggressive Haltung und einen negativen Wortschatz Druck auf andere ausüben und sie demütigen. Sie sind „Alphamännchen“ oder „Alphaweibchen“, die nicht gut mit ihrer Energie umgehen können. Im Prinzip sind die Aggressoren unkomplizierte Leute, wenn Sie ihnen gegenüber deutlich auftreten, Ihre Grenzen angeben und sie darauf hinweisen, dass sie ihre Energie besser positiv einsetzen können. Finden Sie eine nette, vielleicht sogar humorvolle Formulierung wie „Ab ins Körbchen!“ um sie wieder auf ihren Platz zu schicken. Wenn sie auf eine solche Aufforderung nicht reagieren, ist es sinnvoll, sich von ihnen zu distanzieren und ihnen anzuraten, einen Coach zu suchen. Wiederholte körperliche Gewalt zeigen Sie natürlich sofort bei der Polizei an – aber das kommt unter Freunden natürlich selten vor.

Vielleicht mögen Sie fragen: **“Ist das nicht alles ein bisschen übertrieben?”** Es ist natürlich nicht gut, gleich mit dem Finger auf andere zu zeigen, sondern erst einmal zu überlegen, ob sie zufälligerweise selbst in die eine oder andere Kategorie dieser energieschluckenden Freunde fallen. Auf einer Skala von 1 bis 10 (1= trifft gar nicht auf mich zu, 10 = beschreibt genau, wie ich mich verhalte) geben Sie bei jeder

der fünf Kategorien an, wie Sie sich selbst beurteilen. Dann nehmen Sie die Art „Freund“, der sie die höchste Ziffer gegeben haben und besprechen Sie dies mit einem guten Freund.

Danach können Sie natürlich auch Namen hinter die anderen Kategorien schreiben und nachdenken, wie Sie mit diesen Personen zu einer deutlichen Abmachung kommen können, die diesem Verhalten ein Ende setzt. In manchen Fällen ist es weiser, auf freundliche Art Abstand zu halten. Schwierig ist es allerdings, wenn Sie mit solchen „Freunden“ unter einem Dach wohnen. Dabei hilft oft nur Hilfe von außen. Wenn auch das nicht hilft, dann bleibt uns noch ein liebevolles Relativieren, damit das negative Verhalten des andern uns nicht mehr so tief verletzt.

Genug über die 'dark side'! Teil 6 wird wieder ein "fröhlicherer" Blogartikel.

Paul Donders

Resilienz Teil 3: Freunde



Freundschaften sind schöne soziale Energiequellen. Nicht jeder hat ein "warmes Nest". Nicht jeder erlebt stark motivierende Beziehungen. Auch wenn sich hierbei um soziale Kraftquellen handelt, die wir

brauchen, sind sie doch nicht für jeden so leicht zu finden. Wie baue ich **motivierende und bleibende Freundschaften** auf? Das beginnt mit der Frage: Warum ist es nicht

selbstverständlich motivierende Freundschaften zu haben?

Oft treffe ich Führungskräfte, die von sich selbst sagen, dass sie wenige Freunde haben. Wenn ich sie nach dem Grund frage, haben die meisten eine der folgenden Entschuldigungen:

1. Einfach keine Zeit oder keine Priorität.
2. Wie soll ich damit anfangen, und mit wem?
3. Vielleicht Angst, (wieder) enttäuscht zu werden.

Mein Vorschlag an Sie ist: Suchen Sie nicht gleich einen Freund fürs Leben, sondern nehmen Sie sich ein Blatt Papier und teilen sie es in drei Spalten auf. Links zeichnen Sie ein Strichmännchen das Sie symbolisiert. Schreiben Sie dann oben jeweils über die Spalte von links nach rechts:

- Buddy's (Freunde fürs Leben/beste Freunde)
- Freunde
- Bekannte

Ein "Buddy" ist ein **bester Freund** – und solche hat man eher nur zwei bis vier im Leben.

Ein **Freund** ist jemand, mit dem man gern Dinge unternimmt, und das in regelmäßigen Abständen (vier bis zehn Mal im Jahr). Jemand, der Sie gut kennt, Ihnen ohne Zögern Feedback gibt, Sie aber auch schätzt. Je nachdem was für ein Typ man ist, hat man etwa drei bis 20 Freunde.

Ein **Bekannter** oder eine Bekannte ist jemand, den Sie kennen und ab und zu bei verschiedenen Gelegenheiten treffen, und der/die für Sie interessant ist und Sie für ihn/sie. Je nachdem, was Sie für eine Persönlichkeit sind, können Sie zwischen 20 bis 150 solcher Bekannte haben.

Der Aufbau eines gesunden und motivierenden Freundeskreises beginnt damit, zu entdecken, wen Sie bereits kennen. Schreiben Sie also in jede Spalte die Namen von Leuten, die in die jeweilige Spalte passen. Denken Sie sich dann Möglichkeiten

aus, wie Sie mit einigen wieder Kontakt aufnehmen könnten.

Im [nächsten Artikel](#) schauen wir uns Ideen an, wie man in den drei Kategorien Freunde finden kann. Viel Erfolg bei dieser ersten Entdeckungsreise!

Paul Donders

PS: Hier finden Sie eine Arbeitsblatt-Vorlage: [Arbeitsblatt Resilienz](#)