



Petra Brandes

5-Minuten-Ticker

Tipps, Trends, Termine
zu
Lebensthemen & Beratung, Coaching, Weiterbildung

4/2015

Inhalt

Narzissen und Blender S. 1

Im Gespräch mit der Autorin Bärbel Wardetzki

Selbstmanagement S. 2

Muster durchbrechen

Termine & Vermischtes S. 3

17.11. **Kreativität**

27.10. **Ideenparty**

Jeder ist ein Künstler

Atelierplatz frei

Ab Januar 2016 **Beraten lernen**

Bildquellen/Fotos in dieser Ausgabe:

Titel: Angelika Osthuus (Portrait)/Foto: U. Röttger

S. 1: Fotos: www.baerbel-wardetzki.de

S. 2: Zeichnung: U. Röttger

Liebe Interessierte,

der Jahresendspurt ist eingeläutet! Doch bevor wir uns verlieren in Bergen von aufgetürmten Lebkuchen, wilder Weihnachtsmusik und dem Spurt nach dem ultimativen Geschenk ... STOPP! Halten Sie an, halten Sie inne. Planen Sie für die wilde Vorweihnachtszeit genügend Zeit ein für das Wichtigste überhaupt – für sich selbst!

„Ich habe zu wenig mein eigenes Leben gelebt“ steht auf Platz 1 der „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“, heißt es in dem Buch von Bronnie Ware.

Wir haben es zu großen Teilen selbst in der Hand, unser Leben selbstbestimmt, gesund und fröhlich zu gestalten. Tun wir es!

Herzlich Ihre

Petra Brandes



Schaut doch mal auf meine Facebookseite:

www.facebook.com/Triko.Petra.Brandes.Muenster



der Psychologin und erfolgreichen Buchautorin Bärbel Wardetzki über **Narzissmus und den Umgang mit Blendern**

„Mein Interesse an dem Thema Narzissmus begann in meiner psychotherapeutischen Arbeit mit essgestörten Frauen. Obwohl sie nicht dem gewohnten Bild des großspurigen und selbstverliebten Narzissten entsprechen, finden sich doch auch bei ihnen narzisstische Abwehrformen. Anders als bei der männlichen Form sind sie mehr in den Minderwertigkeitsgefühlen verhaftet. Die Grandiosität bei diesem sogenannten weiblichen Narzissmus zeigt sich im Streben nach Perfektionismus, Schlankheit, Schönheit und Besonders-Sein. Auf die Weise werden Selbstunsicherheiten und Selbstzweifel in Schach gehalten.“

Das Problem beim Narzissmus liegt aber nicht nur in einem mangelnden Selbstwertgefühl, sondern auch in der Unfähigkeit zu stabilen Beziehungen. So sind sie im Beruf außerordentlich erfolgreich und leistungsfähig, scheitern aber in nahen und intimen Beziehungen. Ihr Grundgefühl, nicht zu wissen, wer sie wirklich sind, geht einher mit der Angst, nicht um ihrer selbst willen geliebt zu werden. Diese Erfahrung haben sie sehr früh gemacht durch die Notwendigkeit, sich einem Bild anzupassen, das die Umwelt von ihnen gezeichnet hat.

„Ach hätt ich doch ein Kind, so rot wie Blut, so weiß wie Schnee und so schwarz wie Ebenholz“ wünscht sich die depressive Königin im Märchen Schneewittchen, die sich durch ihr Kind Rettung erhofft. Wenn das Kind nun aber grün-gelb auf die Welt kommt, so aber nicht sein darf, dann wird es sich hinter der schwarz-weiß-roten Fassade verstecken und mit ihr durch die Welt gehen, immer in der Hoffnung, dafür geliebt zu werden.

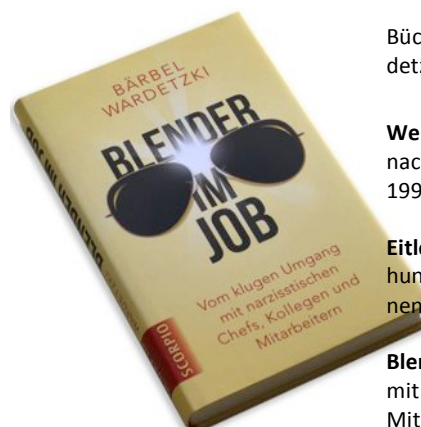
Im Erwachsenenleben werden sie andere durch ihre perfekte Fassade blenden, aber Mühe haben, sich als Mensch zu zeigen. Sie selbst spüren dieses Defizit meist nicht, wohl aber die anderen, die dann darunter leiden.

Blender im Job, wie mein neues Buch heißt, sind oft sehr schwer zu ertragen, da sie stark machtbewusst sind, sehr leicht gekränkt reagieren, kaum Empathie und Wertschätzung für andere aufbringen und wenig teamfähig sind. Die Erfolge der anderen schmälern die ihren, so dass sie darauf achten müssen, immer die Besten zu sein. So geraten sie schnell in Konkurrenz, da nur sie die sein wollen, die bewundert und beklatscht werden.

Im Umgang mit ihnen fühlen sich viele Menschen schnell klein, ängstlich und unsicher und versuchen, es dem narzisstischen Chef / Kollegen recht zu machen. Ihre eigene Kompetenz projizieren sie auf ihr Gegenüber und werden so zum Claqueur und Bewunderer, kommen dabei aber nie auf ihre Kosten.

Der Kontakt mit narzisstischen Menschen bedeutet also eine Herausforderung für unser eigenes Selbstwertgefühl:

- Je selbstbewusster und autonomer wir uns fühlen und auftreten, umso leichter wird der Umgang mit ihnen.
- Es fördert die Beziehung, wenn wir dem anderen zu verstehen geben, dass wir ihn ernst nehmen und ihm Kooperationsbereitschaft signalisieren, uns aber nicht einschüchtern lassen.
- Wir sollten unser Selbstwertgefühl ebenso stärken wie das des anderen. Damit holen wir ihn ins Boot, sind nicht bedrohlich und können dadurch besser unsere eigenen Vorstellungen durchsetzen.
- An jedem Menschen gibt es etwas, das uns gefällt und das wir wertschätzen können, auch an narzisstischen Menschen.
- Gewaltfrei kommunizieren ist der Königsweg. Statt Vorwürfe zu machen sagen wir, was uns nicht gefällt und was wir brauchen.
- Im schlimmsten Fall kündigen wir, denn es kann krank machen, zu lange in einer entwertenden Situation zu bleiben.“



Bücher zum Thema von Bärbel Wardetzki:

Weiblicher Narzissmus – Der Hunger nach Anerkennung. Kösel, München 1991, 2005

Eitle Liebe. Wie narzisstische Beziehungen scheitern oder gelingen können. Kösel, München 2010

Blender im Job – Vom klugen Umgang mit narzisstischen Chefs, Kollegen und Mitarbeitern. Scorpio 2015

Interessante Muster!

Kennen Sie eins (oder mehrere) dieser Verhaltensmuster: aufschieben, zu viel auf einmal wollen, Perfektionismus ...? Wir alle verfügen über eingefahrene Verhaltensweisen im (Arbeits-)Alltag, die uns ein gutes Zeit- und Selbstmanagement manchmal schwer machen. Wie können wir sie ändern?

1. **Muster erkennen und anerkennen:** Mit Selbstbeschimpfung kommen wir nicht weiter! Machen Sie sich als Erstes Ihr Muster bewusst und notieren Sie dazu alle positiven Eigenschaften (z.B. Perfektionismus: sehr genau sein, gründlich, am Ball bleiben ...). Schreiben Sie nun auf, was Sie daran verändern wollen, z.B. schneller werden, mal fünf gerade sein lassen, mit mehr Spaß arbeiten ...
2. **Vorläufersignale identifizieren:** Überlegen Sie nun, woran Sie merken, dass Sie in das alte Muster rutschen. Bei Perfektionismus z.B.: „... wenn ich einen Text dreimal lese und auf Fehler kontrolliere“.
3. **Stoppsignal überlegen:** Wenn Sie es merken, wie können Sie dieses Muster stoppen? Denn gut eingeübte Verhaltensweisen können wir so gut, dass sie automatisch ablaufen. Stoppsignale können z.B. sein: aufstehen und das Fenster öffnen, ein Bild von einem Stoppschild in Blickrichtung aufhängen, laut „Stopp“ sagen und dreimal atmen ... Es gibt viele Möglichkeiten, ein Muster zu unterbrechen, je ungewöhnlicher, umso besser!
4. **Ein klein bisschen anders:** Veränderung geht in kleinen Schritten. Nehmen Sie sich nicht sofort zu viel vor, die Gefahr des Scheiterns vergrößert sich dadurch nur. Also nicht „Ab morgen mach ich alles anders!“, sondern ganz konkret einen kleinen Veränderungsschritt definieren: „Wenn ich eine Mail zweimal gelesen habe, höre ich auf.“
5. **Positive Verstärkung:** Wenn Ihnen der kleine Schritt gelungen ist, loben Sie sich dafür! Wir nehmen oft viel besser wahr, was uns NICHT gelingt. Wenn wir etwas gut machen, ist das oft selbstverständlich. Unser Gehirn lernt allerdings mit positiver Verstärkung viel schneller und besser. Legen Sie z.B. eine Strichliste an, wie oft Ihnen ein kleiner Schritt gelungen ist. Definieren Sie, was Sie sich für einen, zwei, drei Striche gönnen würden: Cappuccino trinken, einen Song herunterladen, im Internet Urlaubsziele suchen ... Legen Sie sich jetzt gleich eine Liste an mit Mini-Belohnungen oder wählen Sie eine Eigenlob-Karte aus (siehe dazu Newsletter 2/2015 in meinem Archiv) oder ...
6. **Planen Sie Veränderung:** Mit diesem Handwerkszeug können Sie auch vorausschauend die Weichen anders stellen. Oft wissen wir ja im Vorfeld, dass eine Musterfalle zuschnappen könnte. Integrieren Sie alternative Verhaltensweisen schon in Ihre Planung.
7. **Erinnerungshilfen:** Bitten Sie Partner oder Kolleginnen, Sie zu unterstützen, z.B. Sie zu erinnern oder Sie zu loben. Stellen Sie sich ein Tonsignal auf Ihrem Handy ein, beschriften Sie einen Gegenstand (z.B. einen schönen Stein) mit einem positiven Wort wie „Lebensfreude“.



Triko
Beratung zum Erfolg

Zwischen Feierabend & Füße hoch
FLOTT- Bildung
3 Stunden kompaktes und praktisches
Wissen für den (Berufs)Alltag

Ideenparty
Kreatives netzwerken
Impulse & Ideen bekommen

Nächster Termin: **17.11.**, 17.00–20.00 Uhr

Thema:

KREATIVITÄT im (Berufs-)Alltag

Nächster Termin:
27.10.2015

um 18.30 Uhr

Alle Infos und Anmelde-
möglichkeiten unter [www.triko-
brandes.de](http://www.triko-brandes.de)

Jeder Mensch ist ein Künstler

Lass Dich fallen. Lerne Schlangen zu beobachten.
Pflanze unmögliche Gärten.
Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein.
Mache kleine Zeichen, die Ja sagen
und verteile sie überall in Deinem Haus.

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.
Freue Dich auf Träume.
Weine bei Kinofilmen,
schaukele so hoch Du kannst mit einer Schaukel bei
Mondlicht.

Pflege verschiedene Stimmungen,
verweigere Dich, verantwortlich zu sein – tu es aus Liebe!
Mache eine Menge Nickerchen.

Gib Geld weiter. Mach es jetzt.
Das Geld wird folgen.
Glaube an Zauberei, lache eine
Menge.
Bade im Mondschein.

Träume wilde, phantasievolle Träume.
Zeichne auf die Wände.
Lies jeden Tag.
Stell Dir vor, Du wärst verzaubert.
Kichere mit Kindern. Höre alten Leuten zu.
Öffne Dich. Tauche ein. Sei frei. Preise Dich selbst.

Lass die Angst fallen, spiele mit allem.
Unterhalte das Kind in Dir. Du bist unschuldig.
Baue eine Burg aus Decken. Werde nass. Umarme Bäume.
Schreibe Liebesbriefe. (Joseph Beuys)

Atelierplatz in
Atelieregemeinschaft
frei.

Münster, Hafenstraße,
5 Min. vom Bahnhof.

Infos bei mir



Die Entfernung ist unwichtig.
Nur der erste Schritt ist wichtig.

Beraten lernen

Zertifiziert, Personenzentriert, Ressourcenorientiert

Ab Januar 2016 startet eine neue Ausbildungsgruppe: Be-
raten lernen, Menschen begleiten, geeignet für (an-
gehende) Coaches, Studienberater/-innen, Führungskräfte,
Lehrer/-innen, Psychosoziale Berater/-innen, Gesundheits-
berufe ...

Offen für alle Berufsgruppen!

Der erste Schritt ist wichtig: Informieren Sie sich auf mei-
ner Homepage oder rufen Sie mich an.