

HEIKE ABIDI

☐ Labastaschen

☐ Wichtigkeiten

☒ **UND**

TSCHÜSS!

☐ Dramaqueens

☐ Trolle

Deine ganz persönliche
Goodbye-Liste für
schwierige Menschen

☐ Lästermäuler

☐ People Pleaser

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9879-2
1. Auflage 2025

GuU 8-9879 08_2025_01

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Johanna Müller

Lektorat: Ulrike Auras

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design München, Anika
Neudert

eBook-Herstellung: Liliana Hahn

BILDNACHWEIS

Fotos: Autorinnenfoto Heike Abidi: Gaby Gerster

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Heike Abidi schreibt über die Leute, die dir den letzten Nerv rauben – und du lachst trotzdem bei jedem Kapitel.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



ZUR AUTORIN

Heike Abidi ist vor allem für ihre humorvollen und unterhaltsamen Romane sowie Sachbücher bekannt, darunter auch der 2024 bei GU erschienene Titel »Ab heute mach ich's mir selber recht«. Neben ihrer Arbeit als Autorin ist die studierte Sprachwissenschaftlerin freiberuflich als Werbetexterin tätig und lebt mit ihrer Familie in der Pfalz.

Weitere Bücher der Autorin:

- Ab heute mach ich's mir selber recht | GU
- Eine wahre Freundin ist wie ein BH | Penguin Verlag
- Ich dachte, älter werden dauert länger | Penguin Verlag

Besuche Heike Abidi auf:



WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Du hoffst immer noch, dass deine nervigen Mitmenschen ihr Verhalten ändern?

Vergiss es!

Deine Freundin wird trotz aller Tipps zum idealen Zeitmanagement auch künftig zu spät kommen, dein Onkel wird den Klimawandel weiterhin leugnen und auch die Trolle im Internet wirst du nicht zum Schweigen bringen können.

Andere zu ändern, ist so gut wie unmöglich – aber du kannst entscheiden, wie du mit ihnen umgehst. Ob Miesepeter, Störenfriede oder Nervensägen – es gibt Wege, ihnen entspannt zu begegnen, ohne dass sie dir den Tag vermiesen. Und wenn wirklich nichts mehr hilft? Dann ist Schlussmachen auch eine Option.

Mach dir keinen Stress – Heike Abidi hält die perfekten Strategien für dich parat!

VORWORT

Das Leben könnte so schön sein ...

Alles wäre einfacher, gäbe es nicht so viele schwierige Menschen auf der Welt.

Und mit schwierig meine ich: geltungssüchtig, pessimistisch, dominant, eifersüchtig, manipulativ, passiv-aggressiv, übergriffig, geschwätzig, unzuverlässig, selbstgerecht, unnahbar, überkritisch, opportunistisch, rücksichtslos, verlogen, engstirnig, kritikunverträglich, aufdringlich, herablassend, nachtragend, unzufrieden ... Dir fallen garantiert noch jede Menge weitere Charakterzüge nerviger Zeitgenossen ein, wetten? (Und okay, manchmal entdecken wir sogar an uns selbst einige dieser Eigenschaften und Verhaltensweisen, aber das zu ändern, liegt ja in unserer eigenen Hand.)

Anstrengende Mitmenschen begegnen uns überall – im Familien- und Freundeskreis, in der Nachbarschaft, beim Hobby, in Gremien, im Job, live ebenso wie online. Du kennst das. Den cholerischen Chef, die aufdringliche Nachbarin, den besserwisserischen Kollegen, die pausenlos quasselnde Freundin, den gönnerhaften Vereinskollegen, die pedantische Schwiegermutter ... es gibt sie wirklich. Leider. Und sie rauben uns den letzten Nerv!

Tatsache ist: Wir können nichts dagegen tun, dass es all diese herausfordernden Typen in unserem Leben gibt. Und wir können auch nichts an ihrem Verhalten ändern.

Worauf wir allerdings sehr wohl einen Einfluss haben, ist unser eigener Umgang mit Energievampiren, Dramaqueens, Klatschmäulern, Nörglern, Klugscheißern, Aufmerksamkeitsjunkies und Co.

Wenn du keine Lust auf ein Einsiedlerdasein hast, bleibt dir wohl nichts anderes übrig, als irgendwie mit Menschen aller Art auszukommen. Und mit den Gefühlen umzugehen, die sie in dir auslösen.

Lass nicht zu, dass sie deinen Alltag verpesten! Sondern grenze dich von ihnen ab, wappne dich innerlich gegen sie, halte sie in Schach, reduziere den Kontakt auf das Notwendige. Wenn alles nicht hilft, biete ihnen das finale Tschüss an und verbanne sie aus deinem Leben – auch wenn so ein Kontaktabbruch gar nicht so einfach ist, wie du vielleicht denkst. Doch er kann sich als Akt der Befreiung erweisen.

Dieses Buch zeigt dir nicht nur, wie du mit schwierigen Individuen souveräner umgehen kannst, sondern auch, dass du mit dem Problem nicht allein bist. Einige der Beispiele sind so krass, dass dir deine Mitmenschen vergleichsweise fast harmlos vorkommen mögen. Und schwupps, geht's dir schon besser.

Vor allem aber verliere bei alledem deinen Humor nicht! Denn wenn's hart auf hart kommt, ist er das Einzige, was dich retten kann ...!

~~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?

DRAMAQUEENS

Bitte nicht immer so theatralisch!

Sie verleihen ihrer Begeisterung mit spitzen Schreien Ausdruck, brechen bei jeder Kleinigkeit in Tränen aus, lachen lauter und schriller als alle anderen und verursachen mit links einen Sturm im Wasserglas ... Auch du hast Dramaqueens und -kings in deinem Umfeld? Na, dann weißt du ja, wovon ich rede.

In den meisten Fällen steckst du ihr überspanntes Verhalten einfach weg und schmunzelst vielleicht sogar darüber. Aber zuweilen geht es dir auch gehörig auf den Senkel? Beispielsweise, wenn sie Nebensächlichkeiten zu Katastrophen aufbauschen, nur aus Freude am Drama. Oder wenn sie Konflikte schüren, statt sie zu schlichten, weil jede Form von Krise ihr Lebenselixier ist.

Puh, anstrengend, oder? Umso wichtiger, dass du im Umgang mit ihnen deine Nerven schonst ...

Hilfe, rette mich!

Neulich erreichte mich kurz vor der Mittagspause eine verzweifelte Nachricht meiner Freundin Damaris. Es sei eine KATASTROPHE passiert und sie müsse sich UNBEDINGT mit mir treffen. Ich sei die EINZIGE, die sie RETTEN könne. Und ja, sie verwendet Großbuchstaben tatsächlich inflationär. Dass Großbuchstaben in Textnachrichten im Allgemeinen als Gezeter interpretiert werden, will sie nicht wahrhaben.

Wie auch immer – ich las ihren Hilferuf und bot natürlich umgehend an, mich mit ihr zu treffen. In einer halben Stunde im Café um die Ecke. Wohlgemerkt: um ihre Ecke. Für mich bedeutete das Ganze eine viertelstündige Autofahrt, aber es erschien mir nicht gut, wenn Damaris

sich in ihrem aufgelösten Zustand in den Straßenverkehr stürzen würde.

Ich war vor ihr da. Um keine Zeit zu verlieren, bestellte ich schon mal für uns beide – einen doppelten Espresso für mich und einen Kräutertee für Damaris, die gewiss kein zusätzliches Aufputzmittel brauchte, sondern eher etwas Beruhigendes. Meine Tasse war längst leer, als meine Freundin ihren Auftritt hatte: Sie stürmte herein, beide Hände voller Einkaufstüten aus teuren Edelboutiquen, die sie wie Trophäen emporreckte, um mir zuzuwinken. »Da bist du ja!«, flötete sie laut, als wäre sie diejenige, die auf mich gewartet hatte, und stöckelte dann auf mich zu, warf die Tüten zu Boden, umarmte mich und ließ sich dann seufzend auf den freien Stuhl sinken. »Ich habe ein Date«, verkündete sie schwer atmend, »und NICHTS anzuziehen.«

»Und was ist das in all diesen Einkaufstüten?«

»In meiner Verzweiflung war ich shoppen. Aber ich kann mich einfach nicht entscheiden, welches dieser neuen Outfits ich heute Abend tragen soll. Es soll sexy sein, aber nicht zu freizügig, und edel, aber nicht zu mondän.« Damaris legte die Hände an ihre Schläfen, als erfordere diese Aufgabe übermenschliche Konzentration, und ergänzte mit zitternder Stimme: »Für den ersten Eindruck gibt es nun mal keine zweite Chance. Ich fühle mich total überfordert.« Sie nippte an ihrem Tee. »Der ist ja total kalt. Bedienung?!«

Muss ich noch mehr sagen? Dir ist längst klar: Damaris ist eine Dramaqueen erster Güte. Nicht umsonst nenne ich sie insgeheim »Dramaris« – aber das hält mich nicht davon ab, immer wieder auf ihre Nummer reinzufallen. So wie an jenem Tag im Café. Dabei enthielt schon ihre Textnachricht eine Reihe von Alarmsignalen. Noch mal soll mir das aber nicht passieren – und dir auch nicht. Deshalb nehmen wir das Ganze jetzt mal unter die Lupe.

Typisch Dramaqueen?

Das überbordende Verhalten von Damaris und anderen Dramaqueens und -kings mag auf den ersten Blick völlig chaotisch und unberechenbar wirken. Doch bei genauerem Hinsehen gibt es ein paar typische Aspekte, die dir immer wieder begegnen werden.

Übertreiben bis zum Gehtnichtmehr

Selbst alltägliche Probleme und harmlose Ereignisse werden als Krisen dargestellt. Dass Damaris in ihrer Textnachricht von einer »Katastrophe« schrieb, hätte mir schon zu denken geben sollen.

Meisterschaft im Manipulieren

Der simple Dreisatz lautet: Emotionen schüren, Schuldgefühl erzeugen, den eigenen Willen durchsetzen. Damaris beherrscht diese Kunst aus dem Effeff. Mir zu schreiben, ich sei die Einzige, die sie retten kann, war eine klassische Falle.

Das Zentrum des Universums

Jeder ist sich selbst der Nächste. Aber Dramakings und -queens wollen mehr: nämlich im Mittelpunkt stehen. Dabei nehmen sie kaum Rücksicht auf andere. Damaris setzte einfach voraus, dass ich für sie alles stehen und liegen ließ.

Gefühle ohne Grenzen

Aus dem Stand in Tränen ausbrechen? Kein Problem für Damaris. Ebenso schnell kann sie losjubeln oder einen Wutanfall bekommen. Dass die Situation solch ein Übermaß an Emotionen eigentlich nicht hergibt, stört sie kein bisschen.

Instabile Beziehungen

Immer mal wieder hat Damaris ein erstes Date. Ihre Beziehungen halten nie lange, und das, obwohl sie anfangs immer über beide Ohren verknallt ist. Emotionale Achterbahnfahrten verlaufen selten harmonisch ...

Leg dich nicht mit ihnen an!

Dramaqueens und Dramakings können vieles, aber sachlich bleiben gehört nicht zu ihren Stärken. Weil sie sich gern als Opfer sehen, neigen sie dazu, anderen die Schuld zu geben. Ich sage nur: »Der Tee ist kalt.«

Immer für eine Überraschung gut

Auch wenn ich Damaris schon lange kenne, schafft sie es doch immer wieder, mich zu überraschen. Sie ist so impulsiv, dass es kaum möglich ist, ihr emotionales Verhalten und ihre irrationalen Entscheidungen vorherzusehen.

Du fragst dich, warum ich überhaupt noch mit Damaris befreundet bin? Nun, nach Szenen wie neulich im Café wundere ich mich selbst ein bisschen darüber. Aber mein Ärger über ihr Verhalten verraucht meist ganz schnell. Denn ich mag vieles an Damaris: ihre Spontaneität, ihre Begeisterungsfähigkeit, ihre Kreativität, ihre Lebensfreude, ihre Entschlossenheit, ihren Humor ... Außerdem ist sie, auch wenn man es auf den ersten Blick kaum vermuten mag, durchaus ein empathischer Mensch. Wenn es mir mal schlecht geht, ist sie eine großartige ZuhörerIn und eine noch bessere Trösterin. Einmal hat sie mich – »Keine Widerrede!« – einfach in ihr Auto verfrachtet und ist mitten in der Nacht mit mir nach Paris gefahren, um dort am nächsten Morgen zu frühstücken. Damaris würde ich also niemals das endgültige Tschüss anbieten. Bei weniger

nahestehenden Queens und Kings könnte ich es mir aber durchaus vorstellen.

Das Drama hat eine Vorgeschichte

Eigentlich weiß ich ja, was hinter Damaris' Dramaqueen-Verhalten steckt. Denn wir waren schon als kleine Mädchen miteinander befreundet, und ich kenne ihre herrische Mutter und ihren gefühlskalten Vater. Nichts, was Damaris je tat, war gut genug für die beiden. Sie spielte die Hauptrolle im Weihnachtsstück – aber ihre Eltern glänzten mit Abwesenheit. Sie bestand das Abitur mit einem Durchschnitt von 1,4 – und sie fragten nur, warum es nicht für 1,0 gereicht hatte. Damaris kämpfte von Kindesbeinen an um die Aufmerksamkeit und die Anerkennung ihrer Eltern – vergebens. Entsprechend niedrig ist ihr Selbstwertgefühl, und das trotz all ihrer Erfolge. Ich weiß also nur zu gut, aus welchem Grund sie sich ihr überdrehtes Verhalten angewöhnt hat. Inzwischen hat es sich verselbstständigt, und ich glaube nicht, dass sich Damaris in diesem Leben noch mal ändern wird. Es bleibt mir nichts anderes übrig, als damit zurechtzukommen.

WIE DU EINE SITUATION ENTDRAMATISIERST

Du kannst die Dramaqueens und -kings in deinem Umfeld nicht ändern, wohl aber deinen Umgang mit ihnen. Ob die folgenden Tipps im Eifer des Gefechts immer umsetzbar sind, kann ich nicht versprechen. Probier sie einfach aus!

Gelassen bleiben statt sich anstecken lassen

Wenn jemand von »Drama«, »Desaster« oder »Katastrophe« spricht, schrillen bei uns alle Alarmglocken. Und ruckzuck reagieren wir, als wären wir wirklich im Krisenmodus. Deshalb gilt (wie auch in echten Notfällen): Ruhe bewahren!

Empathisch reagieren ...

Das »Problem«, von dem dir die Dramaqueen oder der Dramaking erzählt, ist in deinen Augen eine Bagatelle? Egal – du hörst trotzdem aktiv zu, zeigst Verständnis und erkennst die Gefühle deines Gegenübers an.

... aber nicht zu sehr

Es ist eine Gratwanderung: Du zeigst zwar Mitgefühl, doch deine Reaktionen sollten das Drama natürlich auf keinen Fall befeuern. Je emotionaler dein Gegenüber ist, desto rationaler und unaufgerechter solltest du bleiben.

Wenn's sein muss, Grenzen setzen

Dramaqueen oder Dramaking fordert vehement deine Unterstützung ein? Klar, Freunde helfen einander, aber du hast durchaus das Recht, mit deiner Zeit und deiner Energie zu haushalten. Lass dich nicht vereinnahmen!

Zurück auf die Sachebene!

Je emotionaler dir das Problem geschildert wird, desto sachlicher solltest du darauf reagieren, damit sich das Drama nicht noch weiter hochschauelt. Lenke das Gespräch stattdessen auf Lösungen und sei pragmatisch!

Und was ist mit den eigenen Gefühlen?

Wenn dein Gegenüber herzerreißend schluchzt, lässt dich das natürlich nicht kalt. Du fühlst mit – oder reagierst vielleicht sogar wütend. Beobachte deine Gefühle, reflektiere sie, aber steigere dich nicht hinein.

Alles eine Frage der Kommunikation

Es empfiehlt sich, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen klar zu kommunizieren. Und zwar ohne Vorwürfe, sondern mit Ich-Botschaften. Also nicht »Du nervst«, sondern »Ich fühle mich überfordert und muss kurz in Ruhe nachdenken.«