

SUZANNE GRIEGER-LANGER

JUNFERMANN



die tricks der trickser

IMMUNITÄT GEGEN MACHENSCHAFTEN, MANIPULATION UND MACHTSPIELE

Suzanne Grieger-Langer

Die Tricks der Trickser

Immunität gegen Machenschaften, Manipulationen und Machtspiele

SUZANNE GRIEGER-LANGER

die tricks der trickser

IMMUNITÄT GEGEN MACHENSCHAFTEN, MANIPULATIONEN UND MACHTSPIELE



Junfermann Verlag • Paderborn

2011

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [http: // dnb.ddb.de](http://dnb.ddb.de) abrufbar.

ISBN 978-3-95571-091-0

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-785-6).

Danke

Ich danke alle den lieben Menschen, die mich 'durchbrachten', Mut machten, den Rücken stärkten, den Weg frei räumten, zur Seite standen, guten Rat gaben, sich vor mich stellten, im Schulter-schluss mit mir gingen, mich zur Seite nahmen, den rechten Schubs gaben, mit mir durchhielten, anfeuerten, zur Ruhe mahnten, für mich da waren ... und vieles mehr. Ich danke sehr!

persönliche widmung

INHALT

EINLEITUNG	10
TRICKSER	12
TYPEN	13
TATEN	19
TATMOTIVE	20
HÄRTEGRADE	24
1. HÄRTEGRAD HAUSBAGATELLE	25
2. HÄRTEGRAD LÄSION	26
3. HÄRTEGRAD MUTILATION	27
MANIPULATION	28
DRAMA, BABY, DRAMA!	28
OPFER DIE OFFENKUNDIG LEIDENDEN	36
RETTER DIE SUBTILEN LEIDUNTERSTÜTZER	40
VERFOLGER DIE AKTIV LEIDSCHAFFENDEN	46
FAUSTREGELN	48
AUSSTIEG AUS DEM DRAMA	50
MANÖVER	54
SCHIEBEN	54
HASE & IGELE VERKEHRT	56
HANDICAP	56
SCHULDSCHEIN	57
JANUSKOPF	60
LOVE-BOMBING	61
INFOZIEREN	62
MIKADO	62

MACHENSCHAFTEN	64
MACHTSPIELE	66
ALLES ODER NICHTS	67
EINSCHÜCHTERUNG	70
LÜGEN	74
PASSIVITÄT	83
UMGANG MIT MACHTSPIELEN	85
ALLE AUF EINEN BLICK	86
'SAUBERE' GEWALT	87
PERVERSE VERFÜHRUNG	89
PERVERSE KOMMUNIKATION	92
PERVERSE ZERSTÖRUNG	94
GRUNDSÄTZLICHES ZUM ÜBEL	96
KREISLÄUFE DER GEWALT	97
DAS ABC DER PERVERSION	100
FAIR PLAY	108
(SELBST-)SCHUTZ	109
KONFRONTATION	110
IMMUNITÄT	112
DIE 7 SÄULEN DER MACHT	119
QUELLEN	122
AUTORIN	122
LITERATUR ETC.	123

einleitung

Trickser verändern die Welt — Ihre Welt. Mit Manipulationen und Manövern regulieren Trickser Nähe und Distanz, Oben und Unten, Wahrheit und Gewissheit. Der Trickser führt Sie in eine Illusion, lässt Sie glauben, die Wahrheit zu kennen, und doch ist es nur Gewissheit — der Glaube an die Wahrheit, doch nicht die Wahrheit selbst. Und im treuen Glauben an diese Gewissheit lassen Sie sich immer weiter führen, weiter und weiter fort von der Wahrheit. Erst wenn Sie aus der Illusion erwachen, sehen Sie wieder klarer. Doch das kann Jahre dauern. Für Ihre Freunde ist es, als würden Sie unter einer Käseglocke sitzen — unerreichbar für ihren guten Einfluss. Wenn Sie es dann in die Realität zurückgeschafft haben, dann ist Ihre Welt verändert, brüchig geworden, auch all das, was einst schön war.

Laut aktueller Forschung sind **93 % aller Menschen schon einmal Opfer eines Machtspieles** geworden. Bei der offiziell angegebenen Bevölkerung Deutschlands von ca. 82 Millionen Personen, **betrifft** dieses Buch allein **in Deutschland 76.260.000 Personen (in Worten sechshundsechzig Komma zwei sechs Millionen Menschen in Deutschland)!**

Damit kann Ihnen dieses Buch nichts Neues bieten — Sie kennen Trickser, aus Ihrem Privatleben, aus Ihrer Arbeitswelt. Tricks sind an der Tagesordnung. Sie sind normal — normal im Sinne von häufig, nicht im Sinne von tolerierbar. Kleine perverse Handlungen sind so alltäglich, dass sie die Regel zu sein scheinen. Es beginnt mit einem Mangel an Respekt, geht weiter über Lügen und Manipulation bis hin zur Perversion. Meist fällt es uns erst auf, wenn wir selbst persönlich und direkt betroffen sind. Doch wenn das Umfeld gegen einen Trickser keinen Widerstand leistet, steigert sich sein respektloses Verhalten fortschreitend bis hin zu unverhüllter Gewalt. Die Folgen für die Opfer sind schwerwiegend, doch da selten jemand eingreift, fühlen sie sich nicht verstanden, schweigen und leiden stumm. Und der Verderb der Opfer ist der Gedeih der Trickser. Wollen wir das?

Dieses Buch wird Ihnen die Regeln der Tricks und die Strukturen der Trickser vor Augen führen, manipulative Vorgänge veranschaulichen und realistisch aufzeigen, wie man sich aus den Fängen eines Aggressors befreit.

Dabei ist es wichtig, die **GRUNDREGEL** zu beachten: Sie müssen nicht auf jedes Machtspiel, jede Manipulation, jedes Manöver eine spezielle Antwort finden. Es geht darum, auf das System, die Strategie zu antworten. Sie gewinnen nicht mit dem Inhalt Ihrer Antwort — nicht Ihr Argument wird es bringen —, sondern mit der Strategie. So wie ein Tänzer nicht auf jeden Song mit einem eigenen Tanz antworten wird. Er hört im Rhythmus, welcher Tanzstil, welcher Antwortstil, welcher Strategiestil gefragt ist, und wird dann mit den richtigen Schritten antworten. Und ebenso ist es mit Manipulationen und Machtspielen. Hier geht es nicht um pfiffige Antworten, sondern um kluge Strategien. Und damit bestehen Sie auf jedem noch so glatten Parkett.

Gleich schon in der Einleitung also eine Anleitung: **Sie gewinnen und entrinnen einem Machtspiel nicht mit einem guten Argument, sondern mit einer guten Strategie!**

Als Pädagogin und Psychotherapeutin wurde ich auf win-win sozialisiert. Als Profiler habe ich gelernt, dass mit einigen Leuten auf diese Art und Weise einfach nichts zu machen ist. Um es gleich vorwegzunehmen: Ich glaube an das Gute im Menschen! Leider sehe ich es wenig entwickelt.

BE WARNED! Achtung! Stimmungsgefährdender Inhalt! Wenn Sie in einer rosa Wattebox leben und dort auch bleiben wollen, dann klappen Sie das Buch ganz schnell wieder zu. Denn hier geht es um das echte Leben, echte ethische Degeneration und harte Kämpfe. Und der einzige Weg hinaus ist hindurch!

In diesem Buch werden Sie stufenweise zunehmender Gewalt begegnen, von der emotionalen Manipulation bis zur seelischen Mutilation. Sollten Sie beim Lesen bemerken, dass ...

- es Ihnen zu viel wird, dann klappen Sie das Buch einfach wieder zu und legen es beiseite, bis zu dem Zeitpunkt, an dem Sie das Gefühl haben, nun ist es wieder Zeit geworden, sich einer weiteren Erkenntnis zu stellen.
- Ihnen schwindelt, werden Sie wohl langsam beginnen zu ahnen, wie lange Sie schon beschwindelt wurden.
- Sie Magenschmerzen bekommen, dann empfehle ich Ihnen, Ihre Wut zur Selbstabgrenzung zu nutzen statt zur Selbstverletzung.
- Sie Atemnot bekommen, dann holen Sie erst einmal richtig tief Luft und sprengen Sie das Korsett der Erwartungen, in das Sie eingeschnürt wurden.
- Ihnen der Kreislauf wegsackt, dann nehmen Sie sich immer mal wieder eine Pause beim Lesen, denn Ihnen sackt die rosa Brille weg, mit der man Sie gefügig gehalten hat.
- Ihnen speiübel wird, empfehle ich Ihnen, mit Ihren Freunden über Ihre Erfahrungen und Gedanken zu sprechen, das ist die produktivste Art, sich 'auszukotzen'.
- Sie schier 'paranoid' werden, dann üben Sie im Kapitel **FAIR PLAY** mit den Entschärfungs- und Lösungstechniken die Spreu vom Weizen, den Trickser vom netten Menschen, zu trennen.
- Sie emotional gar nicht reagieren, dann klappen Sie dieses Buch zu und werfen Sie es weg, ich möchte Sie keine weiteren Tricks lehren, mit denen Sie andere über den Tisch ziehen.

Willkommen zu einer Reise durch die Untiefen der Psyche, zu den Unfairen im Kontakt und den Unverbesserlichen in Beziehungen. Ich bin Ihr Scout, um Sie sicher hinauszubegleiten, hinaus zu denen, die gern fair spielen.