



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

MINUTEN

Gitte Härter

Arschlöcher zähmen

GABAL

Gitte Härter

30 Minuten

Arschlöcher zähmen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Friederike Mannsperger

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

© 2012 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ISBN 978-3-86200-760-8

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Sie selbst	9
Auswirkungen von Arschloch-Verhalten	9
Mein Selbstmanagement-Ziel	20
Nervenstärke entwickeln	24
2. Das Gegenüber	31
Ursachen von Idioten-Verhalten	31
Typen von Arschlöchern	33
Die Beziehung spielt eine Rolle	39
3. Konfrontation	45
Eine gute Vorbereitung	45
Verhaltensanalyse	52
Wenn es Publikum gibt	56
4. Gesprächsführung unter widrigen Umständen	61
Ansprechen – aber wie?	61
Das Gespräch steuern	70
Einen akuten Arschloch-Angriff meistern	80

Fast Reader	89
Weiterführende Literatur	94
Die Autorin	95
Register	96

Vorwort

Arschlöcher gehören zum Leben dazu: Sie pöbeln uns auf der Straße an, sie sitzen im Büro nebenan und manchmal heiraten sie die beste Freundin. Hin und wieder sind wir sogar selbst eins.



Arsch|loch, das (männlich und weiblich)

derb für missachtendes, grobes Verhalten, das sowohl situationsbezogen als auch dauerhaft auftreten kann

Ich habe ganz bewusst ein Buch geschrieben, das kein Blatt vor den Mund nimmt. Dabei geht es mir nicht darum, einen Schwarzen Peter zuzuschieben. Wenn Sie ein Buch à la „Wie es in den Wald hineinruft“ erwarten, dann werden Sie enttäuscht. Viel wichtiger als zurückzuschlagen ist es, mit Personen, die uns verletzen oder zur Weißglut bringen, umgehen zu können. Auf respektvolle Art! So treten Sie für sich ein und weisen andere in ihre Schranken – glasklar und souverän –, ohne sich auf dasselbe Niveau zu begeben.

Im ersten Kapitel geht es zunächst um SIE. Denn der Dreh- und Angelpunkt, wann und ob wir etwas als so schlimm empfinden, dass wir den anderen mit Kraftausdrücken belegen, sind wir selbst: unser Empfinden, unsere wunden Punkte und natürlich auch unser Selbstbewusstsein.

Im zweiten Kapitel werfen wir einen ausführlichen – und ausgewogenen – Blick auf „den Idioten“: Wer ist das und warum verhält er sich so?

Im dritten Kapitel rüste ich Sie mit Informationen und Werkzeugen aus, die Sie brauchen, wenn Sie den anderen mit seinem Verhalten konfrontieren möchten.

Und im vierten Kapitel erfahren Sie, wie Sie unter schwierigen Umständen selbstbewusst das Gespräch steuern können.

Wir können fremde Menschen nicht kontrollieren, aber wir haben es in der Hand:

- ob und wie uns etwas beeinflusst (beeinträchtigt!),
- dass wir handlungsfähig bleiben und unseren Emotionen nicht ausgeliefert sind,
- und wir können steuern, wie eine „Arschloch-Situation“ verläuft.

Herzliche Grüße
Gitte Härter



30 MINUTEN

**Was macht Arschloch-Verhalten
mit mir?**

Seite 9

**Wie will ich idealerweise
(re)agieren?**

Seite 20

**Wie schaffe ich es, nicht aus der
Fassung zu geraten?**

Seite 24

1. Sie selbst

Je heftiger unsere Reaktion auf jemanden ist, desto mehr hat es mit uns selbst zu tun. Anstatt sich nun voll auf „den Blödian“ zu stürzen, lohnt es sich viel mehr, erst mal den Blick auf sich selbst zu richten: Warum bringt mich das so auf? Was macht das mit mir? Und wie kann ich künftig besser damit umgehen?

1.1 Auswirkungen von Arschloch-Verhalten

Fast täglich haben wir mit Menschen – und Verhaltensweisen – zu tun, die wir nicht so toll finden. Manches lässt uns den Kopf schütteln oder nervt, doch als Arschloch bezeichnen wir jemanden nicht alle Tage.

Die meisten Menschen finden diese zehn Verhaltensweisen besonders schlimm:

1. Mein Vertrauen wurde missbraucht.
2. Der andere ist nicht verlässlich.
3. Jemand ist egoistisch.