



Leseprobe

Hamid Peseschkian, Connie Voigt

Psychovampire

Über den positiven Umgang mit Energieräubern

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 16. April 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Jeder kennt sie, diese Energieräuber in seinem Umfeld: Besserwisser, Streithähne, Intriganten. Anhand von Beispielen aus Alltag, Arbeitswelt und Privatleben entlarven die Autoren zwölf verschiedene Typen solcher Psychovampire und erläutern, warum ihre Attacken so effektiv sein können. Praktische Methoden und fachlich fundierte Übungen und Checklisten zeigen auf, wie man sich von diesen Energieräubern abgrenzt, negative Einflüsse ins Positive wendet und mit den eigenen Ressourcen besser umgeht.

Autor

**Hamid Peseschkian,
Connie Voigt**

Dr. Hamid Peseschkian arbeitet als Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie und ist Geschäftsführer eines führenden psychotherapeutischen Ausbildungsinstitutes. Als Dozent hält er Seminare zu den Themen Life-Balance, Konfliktmanagement und Stressbewältigung. Er lebt mit seiner Familie in Mainz.

Dr. Connie Voigt ist Dozentin für Organizational Behaviour, Führung und Kommunikation und erforscht Wissensaustauschprozesse in global kooperierenden heterogenen virtuellen Gruppen. In Unternehmen hält sie dazu Praxis-Seminare und

Buch

Jeder kennt sie, die Energieräuber in seinem Umfeld: Besserwisser, Streithähne, Intriganten. Anhand von Beispielen aus Alltag, Arbeitswelt und Privatleben entlarven die Autoren zwölf verschiedene Typen solcher Psychovampire und erläutern, warum ihre Attacken so effektiv sein können. Praktische Methoden und fachlich fundierte Übungen und Checklisten zeigen auf, wie man sich von den Energieräubern abgrenzt, negative Einflüsse ins Positive wendet und mit den eigenen Ressourcen besser umgeht.

Autoren

Dr. Hamid Peseschkian arbeitet als Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie und ist Geschäftsführer eines führenden psychotherapeutischen Ausbildungsinstitutes. Als Dozent hält er Seminare zu den Themen Life-Balance, Konfliktmanagement und Stressbewältigung. Er lebt mit seiner Familie in Mainz.

Dr. Connie Voigt ist Dozentin für Organizational Behaviour, Führung und Kommunikation und erforscht Wissensaustauschprozesse in global kooperierenden heterogenen virtuellen Gruppen. In Unternehmen hält sie dazu Praxis-Seminare und arbeitet als Executive Coach für Führungskommunikation.

Hamid Peseschkian
Connie Voigt

Psychovampire

Über den positiven Umgang
mit Energieräubern

GOLDMANN

INHALT

Vorwort	11
Einleitung	13
TEIL 1	17
KAPITEL 1	18
Das Phänomen der Psychovampire	18
KAPITEL 2	23
Psychovampirtypen	23
KAPITEL 3	31
Geschichten häufiger Psychovampirtypen	31
Der Fallstrick-Vampir	34
Der Ja-aber-Vampir	40
Der depressive Vampir	44
Der Denkmalpflege-Vampir	53
Der Kühlschrank-Vampir	61
Der ignorante Vampir	66
Der Himalaja-Vampir	70
Der höfliche Vampir	77
Der Experten-Vampir	83

Tanz der Vampire: Ein Management-Team von Nasen-Vampir, Wolf-im-Schafspelz-Vampir und Ich-bin-es-nicht-gewesen-Vampir	89
TEIL 2	99
KAPITEL 4	100
Vampirentlarvung	100
Kurze, wiederholte Attacken hinterlassen nachhaltige Spuren	102
Warnsignale für den »stummen« Vampir	104
Der Universalvampir	106
Typische Vampirsprüche	107
Identifizierungsetappen	109
KAPITEL 5	117
Warum wir jemanden als Psychovampir erleben	117
Der Stellenwert des Selbstwertgefühls	121
KAPITEL 6	132
Therapeutischer Exkurs: Selbsthilfe mit der Positiven Psychotherapie	132
Hoffnung	133
Balance	136
Selbsthilfe	142

KAPITEL 7	148
Vorbeugende Maßnahmen und Immunisierungstechniken	148
Fremdbestimmt versus selbstbestimmt	148
Die Immunisierung	150
Grundimmunisierung durch Energieverteilung	158
KAPITEL 8	160
Umgang mit Vampir-Notfallsituationen	160
Überfall am Telefon	161
Ad-hoc-Angriffe	162
Tipps für Notfälle	163
KAPITEL 9	169
Selbstanalyse: Der Psychovampir-Test	169
Bin ich vampirgefährdet?	169
Bin ich für andere ein Psychovampir?	173
Was nun?	180
Register	185

*Den besonderen Menschen in meinem Leben
in Liebe und Dankbarkeit gewidmet.
Ihr habt mir geholfen – trotz Psychovampiren –,
mein inneres und äußeres Lächeln zu behalten.*
Hamid Peseschkian

*Den Psychovampiren
für ihre Inspiration gewidmet.*
Connie Voigt

VORWORT

Die bewusste Begegnung mit dem Phänomen der Psychovampire fand zunächst in psychotherapeutischen Sitzungen mit meinen Patienten und Klienten statt, die häufig über Ausgelaugtsein durch energieraubende Personen berichteten. Es fiel mir auf, dass manchmal der bloße Gedanke an eine bestimmte Person ausreichte, damit sie sich völlig ausgesaugt und leer fühlten. In diesem Zusammenhang entstand der Begriff der »Psychovampire«.

Weiterhin konnte ich während der letzten zehn Jahre in Seminaren und Trainings in verschiedenen Ländern immer wieder feststellen, dass das Leiden durch Psychovampire universell ist und (fast) jeder unter solchen Situationen leidet. Auch in meinem eigenen Umfeld musste ich einige dieser anstrengenden Zeitgenossen erkennen und mich intensiv mit ihnen auseinandersetzen.

Aus der Positiven Psychotherapie kommend, versuchte ich, auch die positiven Aspekte des Phänomens der Psychovampire zu erkennen. Mit etwas Humor ist es denn auch sehr viel einfacher, über sich selbst zu reflektieren und sich durch Psychovampire nicht so stark beeinträchtigen und beeinflussen zu lassen. Jeder von uns kann es schaffen, die Psychovampire im Leben zu kontrollieren und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Möge die frei gewordene Energie Ihnen und Ihren Mitmenschen zugutekommen.

Hamid Peseschkian

Als Journalistin, als Kommunikations- und Human-Resource-Management-Expertin und zuletzt als Business-Coach präsentiert sich mir eine Bandbreite an Geschichten aus der Arbeitswelt. Ohne diese Geschichten werden zu wollen, gehört leider das Thema Mobbing zum Arbeitsalltag. Ein persönlicher Mobbing-Fall im eigenen Umfeld ließ mich deshalb über die Ursachen nachdenken. Habe ich mich als Mobbing-Opfer angeboten? Präsentiert sich das Opfer dem Täter nicht manchmal selbst? Indem wir uns abgrenzen, können wir negative Einflüsse so sehr entkräften, dass sie umgeleitet werden. Darum geht es in diesem Buch.

Connie Voigt

Die Hälfte der Gedanken und Erfahrungen dieses Buches stammt aus dem Leben und Erleben der Autoren. Wir überlassen es der Fantasie unserer Leserinnen und Leser, welche Hälfte es ist.

EINLEITUNG

Wer oder was ist ein Psychovampir? Wie kommt es zu dieser Bezeichnung? Was macht ein Psychovampir mit anderen Menschen? Warum ist es so bedeutsam, diese Energieräuber für sich zu erkennen?

Der Begriff »Psychovampir« ist ein metaphorischer Begriff zur Vereinfachung des Verständnisses von Menschen, die uns Energie rauben. Er ist mit einem Augenzwinkern zu verstehen, aber gleichzeitig auch sehr ernst zu nehmen.

Jeder Mensch kennt das Gefühl, durch die Begegnung mit einer anderen Person emotionale, psychische, mentale und körperliche Energie zu verlieren. Im Alltag analysieren wir nicht näher, weshalb wir diesen Energieverlust erleben, da wir unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen oft als gegeben hinnehmen und viele Ärgernisse auf die Arbeit schieben. Manche von uns suchen sogar den Grund für diese negativen Gefühle bei sich selbst. Da wir heute in einer Zeit leben, in der es tendenziell »in« ist, gestresst zu sein, gehört es beinahe zum guten Ton, sich abends geschafft zu fühlen. Diese Akzeptanz des salonfähigen Müdeseins ist Selbstbetrug. Denn oftmals liegt dieser Müdigkeit ein tief gehender emotionaler Stress zugrunde, der ganz unbemerkt in unserem individuellen Umfeld entsteht.

Dieses Buch geht davon aus, dass wir alle von Energieräubern oder Psychovampiren umgeben sein können, die uns in emotionalen Stress versetzen. Die Palette der Vampirtypen

ist dabei äußerst vielfältig, denn diese kommen in ganz unterschiedlichen Gewändern daher. Die zwölf von den Autoren identifizierten Psychovampirtypen werden im ersten Teil des Buches charakterisiert und anhand von wahren Geschichten vorgestellt. Grundsätzlich herrscht bei Situationen mit vampirischen Menschen ein Ungleichgewicht zwischen dem, was wir an Energie investieren, und dem, was wir zurückerhalten. Bei den einen ist der Psychovampir der Chef, der Projektleiter, der Ex-Partner, der Teamkollege, bei anderen sind es die Eltern, der Ehepartner oder die Freundin. In jedem der beschriebenen Fälle wird der psychologische Mechanismus der Begegnung mit dem jeweiligen Vampirtypen erläutert.

Der zweite Teil des Buches widmet sich der praktischen Selbstreflexion. Zunächst geht es in Kapitel 4 um die Entlarvung von Psychovampiren im nächsten Umfeld. Unterschiedliche Methoden helfen bei der Erkennung von möglichen Vampiren und vampirischen Situationen.

Anschließend geht es in Kapitel 5 in die Tiefe der Psychologie. Warum erleben wir andere als Psychovampire? Was sind die Gründe unserer Angreifbarkeit? Psychovampire reaktivieren meist alte Wunden der »Opfer« und haben somit einen Katalysator-Effekt. Der »Täter« im Psychovampir braucht seinerseits die Energie anderer Menschen, da er seine eigenen Defizite durch andere kompensieren muss. Der Stellenwert des Selbstwertgefühls ist hierbei zentral, denn sowohl Täter als auch Opfer haben ein mangelndes Selbstwertgefühl!

Das Kapitel 6 stellt einen therapeutischen Exkurs zur Verfügung. Hierbei dient die Methode der Positiven Psychotherapie als Grundlage für eine mögliche Selbsthilfe. Präventiv-Checks unterstützen dabei eine angebotene Selbstanalyse für diejenigen, die in die Tiefe gehen wollen. Vorbeugende Maßnahmen und Immunisierungstechniken beim Umgang mit Energieräubern werden im Kapitel 7 erläutert. Auch hierfür stehen praktische Checklisten zur Reflexion zur Verfügung, die das Phänomen der Fremdbestimmtheit untersuchen. Ziel jedes Menschen ist es, ein Leben in weitgehender Selbstbestimmtheit zu führen.

Schließlich ist das unerwartete Angriffsmoment eine typische Technik des Psychovampirs. In Kapitel 8 sollen Beispiele und Tipps zur Ad-hoc-Entwaffnung verhelfen. Als Nächstes (Kapitel 9) kann mithilfe der Psychovampirtests individuell untersucht werden, ob Signale gesendet werden, die Psychovampire als Einladung zum »Angriff« identifizieren. Umgekehrt kann jeder für sich herausfinden, ob er oder sie vielleicht selbst ein Psychovampir für andere ist – falls der eigene Vampirismus nicht bereits im ersten Teil als Verdacht zutage kam. Jeder von uns kann für seine Umwelt zum Psychovampir werden – oft ohne es zu wissen oder gar zu wollen.

Übergeordnetes Ziel dieses Buches ist es, Opfern zunächst die Augen für Psychovampire zu öffnen und dann Methoden aufzuzeigen, wie sie sich schützen können – denn andere Menschen zu ändern ist (fast) unmöglich. Psychovampire

