

Power-Tipp 02/ 2018

Lassen Sie sich von negativen Menschen nicht beeinflussen

Das ist oft leichter gesagt als getan, denn wer kennt das nicht: Die Nachbarin, die über jeden eine Tratschgeschichte weiß, der Kollege, der launisch ist oder stets mit seiner negativen Stimmung das Büroklima vergiftet.

Nicht immer kann man diesen Menschen ausweichen, aber mit ein wenig Geschick können Sie verhindern, dass sie Ihnen Energie rauben – denn negative Stimmung ist sehr energiezehrend:

1. Kontern Sie negative Äußerungen mit einer positiven Aussage. „Herr XY hat sich in der Besprechung wieder maßlos aufgespielt“ z. B. mit „Dafür war er sehr kreativ bei der Lösung des Problems.“ Oder: „Das Essen in der Kantine war ungenießbar“ mit „das bekommt meiner schlanken Linie“.
2. Versuchen Sie, denjenigen auf seine schlechte Stimmung anzusprechen – vielleicht bedrückt ihn ja ein privates oder berufliches Problem? Aber Vorsicht: Sie sind nicht für das Seelenheil von Miesmachern zuständig. Manche wollen sich gar nicht ändern.
3. Verweigern Sie sich der schlechten Stimmung, indem Sie klarstellen, dass Sie weder an Klatsch noch an böswilligen oder negativen Bemerkungen interessiert sind.

Unterziehen Sie auch sich selbst einer kritischen Betrachtung: Neigen Sie vielleicht selbst dazu, das Glas eher halb leer als halb voll zu sehen? Sich selbst „umzuprogrammieren“ ist nicht einfach, aber aussichtslos auch nicht. Gehen Sie den Weg der kleinen Schritte und nehmen Sie sich für jeden Tag vor, eine Sache pro Tag absolut positiv zu sehen. Zur Unterstützung können Sie diesen einen positiven Umstand auch in einen Kalender eintragen – und dann nach einer Woche die gesammelten positiven Erlebnisse nachzulesen. Mit der Zeit können Sie so zu einer positiveren Sichtweise kommen und statt einem auch zwei oder drei oder mehr erfreuliche Aspekte pro Tag sehen.

Ich jedenfalls wünsche Ihnen eine wunderschöne, erfreuliche und erfolgreiche Woche!