

Vorwort

Gibt es in Ihrem Umfeld auch immer wieder Menschen, die Ihre Geduld auf eine harte Probe stellen? Menschen, denen man es nie recht machen kann und die durch ihr spezielles Verhalten bei ihren Mitmenschen an jeder Nervenfaser einzeln sägen? In unseren zahlreichen Seminaren und Coachings haben wir aufgrund der Erzählungen unserer Kunden manchmal das Gefühl, genau diese Menschengruppe sei extrem im Zunehmen begriffen. Die Ursachen dafür sind vielfältig: vermehrter Druck am Arbeitsplatz, ein krisengeschütteltes Umfeld, Zukunftsängste und prägende Erlebnisse in der persönlichen Entwicklungsgeschichte sind nur einige davon. Oft haben Menschen aber einfach nur die Erfahrung gemacht, dass eine bestimmte Verhaltensweise zum Erfolg führt, und so die ein oder andere Eigenschaft konserviert und verfestigt, die ihnen zwar zum Erfolg verhilft, andere aber massiv nervt. Sollte dieser Mensch nun seine Erfolgstaktik ändern, nur deshalb, weil sich andere daran stoßen?

Wer gelegentlich auf so eine Nervensäge trifft, tut gut daran, die unangenehme Begegnung rasch abzuhaken. Wer jedoch so jemanden als Stammkunden, als Mitarbeiter oder – noch unangenehmer – als Chef hat, der muss sich andere Strategien überlegen.

Als Ergänzung zur ersten Ausgabe der „Nervensägen“ haben wir bei dieser Neuerscheinung weitere Berufsgruppen in unsere Betrachtungen miteinbezogen, die uns persönlich besonders am Herzen liegen, und zwar die Gruppe aller im Gesundheitswesen Beschäftigten, egal, ob Ärzte, Pflegerinnen und Pfleger, Verwaltungsmitarbeiter oder Therapeuten. Sie stehen besonders oft vor der Aufgabe, schwierigen Patienten und auch deren Angehörigen in ihrer Ausnahmesituation gegenüberzutreten. Uns geht es dabei nicht nur vorrangig um das schwierige Arzt-Patienten-Gespräch, sondern vielmehr um die vielen kleinen „Rundum-Gespräche“, die nicht direkt mit der Krankheit in Verbindung stehen, in denen sich aber viel an Emotion entlädt und die so die Energie aller Beteiligten verschlingen.

Nun werden sich viele fragen, warum sie sich diese Mühe machen sollen, ob es nicht viel einfacher wäre, diese Nervensägen-Typen einfach zu ignorieren. Das ist sicherlich auch eine mögliche Strategie im Umgang mit Nervensägen, jedoch nicht immer zielführend. Manche Nervensägen sind nämlich

überaus hartnäckig – Vorsicht Klettengefahr! Wir zeigen Ihnen Wege auf, Ihre emotionalen Energien und Nerven zu sparen. Es hilft, die Nervensägen zu durchschauen, ihr Verhalten einzuordnen und auch einmal zu hinterfragen, warum gerade dieser Typ einem so viel Kopfzerbrechen bereitet. Wirkungsvoll verändern kann jeder nur sein eigenes Verhalten und so auch indirekt auf das Verhalten des anderen einwirken. Lernen Sie, dem Quälgeist ein klares Stoppschild entgegenzuhalten. Versuchen Sie nicht, die Nervensäge zu erziehen – zeigen Sie ihr lieber eindeutig, wo die Grenzen sind und wie Sie Ihr gemeinsames Miteinander-Umgehen in Zukunft definieren werden. Nehmen Sie so die Zügel wieder in die Hand und gestalten Sie bewusst Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen.

Sie lernen in diesem Buch unterschiedliche Strategien für unterschiedliche Typen kennen. Unsere Einteilung der Nervensägen in Typenkategorien beruht dabei jedoch nicht auf einer grundsätzlichen Schubladen-Denkweise. Es geht uns vielmehr darum, in einer Situation, in der sich ein Gegenüber als dieser oder jener mühsame Typ entpuppt, Mittel und Wege zu finden, um mit diesem konstruktiv umgehen zu können. Die vereinfachende Sichtweise auf die menschliche Vielfalt hilft, Strategien klarer zu erkennen.

Probieren Sie aus, was Ihnen für Ihre spezielle Situation sinnvoll erscheint. Es macht Spaß, wieder die Kontrolle über schwierige Situationen zu erlangen. Alleine die Tatsache, sich aktiv mit Gegenstrategien zu befassen, ist schon der erste Schritt zur Veränderung der unangenehmen Situation, der erste Schritt zur Besserung.

Das zahlreiche positive Feedback unserer Kunden gibt uns Recht: Nichts motiviert mehr im Kampf gegen Nervensägen als kleine, schrittweise Erfolge!

Gabriele Cerwinka

Gabriele Schranz