

# Herausfordernde Persönlichkeiten sind auch nur Menschen

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Und plötzlich kennt man sich selbst nicht mehr, manche Persönlichkeitsstile schaffen es, uns durch ihr Verhalten in Menschen zu verwandeln, die wir nicht sind; die einen werden wütend, die anderen erstarren und die dritten sind faszinierend.

## Setzen Sie klare Grenzen

Setzen und respektieren Sie gesunde Grenzen, um Ihr eigenes Wohlbefinden zu schützen. Kommunizieren Sie Ihre Grenzen klar und setzen Sie sie konsequent durch. Bei einem unerwarteten Aufeinandertreffen mit herausfordernden Persönlichkeitsstilen mag ihre erste Reaktion falsch gewesen sein. Das passiert, wenn man nicht darauf vorbereitet war. Verurteilen Sie sich nicht, Sie sind überrascht worden und das macht eine ausgewogene Reaktion schwer.

Gehen Sie in der Nachschau diesen Persönlichkeitsstil noch einmal im Kopf durch:



▼ Manche Persönlichkeitsstile treffen unsere wunden Punkte. Das Verständnis um die anderen Persönlichkeitsstile, aber auch um unsere eigenen wunden Punkte ist wichtig, um eine geeignete Strategie zu planen.

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Welche wunden Punkte hat diese Person bei Ihnen angesprochen und wie haben Sie automatisch reagiert? Wie würden Sie gern reagieren? Was müssten Sie an sich ändern, damit es Ihnen möglich wäre, sich so zu verhalten?

## bleiben Sie ruhig und gelassen

Versuchen Sie, im Umgang mit schwierigen Menschen ruhig und gelassen zu bleiben, auch wenn diese starke Emotionen oder herausforderndes Verhalten zeigen.

Reagieren Sie nicht impulsiv und lassen Sie sich nicht auf Streitigkeiten ein, die die Situation eskalieren lassen könnten.

## Seien Sie einfühlsam und verständnisvoll:

Versuchen Sie, die Perspektive und die Gefühle der Person zu verstehen, auch wenn Sie mit ihrem Verhalten nicht einverstanden sind.

Erkennen Sie die Gefühle der Person an und machen Sie sich bewusst, dass sie möglicherweise mit eigenen Schwierig-

keiten oder psychischen Problemen zu kämpfen hat.

Wenn Sie Empathie oder Mitleid empfinden, fällt es Ihnen schwerer, den anderen zu verurteilen.

## Konzentrieren Sie sich auf die Sache

Wenn Sie einen Konflikt oder ein Problem ansprechen, konzentrieren Sie sich auf die Sache und lassen Sie sich nicht von der Persönlichkeit oder dem Verhalten der Person ablenken.

Bleiben Sie lösungsorientiert und vermeiden Sie persönliche Angriffe oder Schuldzuweisungen. Vermeiden Sie aber auch, sich in die Defensive bringen zu lassen.

## Nehmen Sie es nicht persönlich

Manche Menschen verhalten sich oft egozentrisch und können verletzende

Bemerkungen machen oder Ihre Leistungen herunterspielen.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass ihr Verhalten ihre eigene Unsicherheit widerspiegelt und keine Aussage über Ihren Wert ist.

Versuchen Sie, ihr Verhalten nicht persönlich zu nehmen und vermeiden Sie es, sich emotional in ihr Bedürfnis

nach Bestätigung oder Kontrolle hineinziehen zu lassen.

## Suchen Sie Unterstützung und Beratung

Sollten sie längerfristig mit einer schwierigen Persönlichkeit zu tun haben, dann kann der Gang zu einer psychologische Fachkraft hilfreich sein. Sie können wertvolle Einsichten, Bewältigungsstrategien und emotionale Unterstützung bieten.

Bei manchen Persönlichkeitstypen bleibt manchmal aber tatsächlich nur der Weg der Trennung. ◀

**LERNEN SIE VERSCHIEDENE PERSÖNLICHKEITSSTILE KENNEN, ERARBEITEN SIE STRATEGIEN, WIE SIE MIT DIESEN UMGEHEN KÖNNEN UND ERHALTEN SIE WEITERE TIPPS UND TRICKS IN MEINEM WORKSHOP.**

Weitere Workshops und Vorträge unter: [www.atrost.de](http://www.atrost.de)

