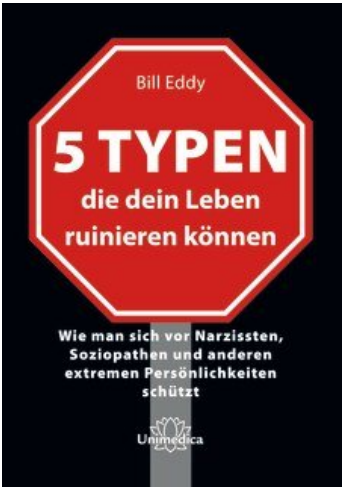
Bill Eddy
5 Typen, die dein Leben ruinieren können

Reading excerpt

5 Typen, die dein Leben ruinieren können
of Bill Eddy
Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



https://www.narayana-verlag.com/b26251

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse , Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organises Homeopathy Seminars. Worldwide known speakers like Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 * Warum dieses Wissen heute unerlässlich ist 1
Wem kann man heutzutage noch trauen? 4
Was ist eine Persönlichkeitsstörung? 7
Warum sollten Sie mir vertrauen? 10

Kapitel 2 * Die Warnzeichen und die 90-Prozent-Regel 11
Erkennen Sie bedrohliche oder extreme Sprache 15
Überprüfen Sie Ihre Gefühle auf starke Reaktionen 16
Achten Sie auf konfliktreiches Verhalten in der Biografie 17
Die 90-Prozent-Regel 19
Die WEB-Methode℠ 20
Der Umgang mit High-Conflict-Personalities (HCP) 22

Kapitel 3 * Werden Sie nicht zur Zielscheibe 23
Vier Dinge, die Sie über HCPs wissen müssen 24
Warum gerade jetzt? 25
Eine Liebesgeschichte? 29
Ein paar Worte der Empathie 32

Kapitel 4 * Der „Ich bin alles, du bist nichts"-Typ 34
Was bedeutet Narzissmus? 35
Zwei Varianten narzisstischer HCPs 37
Der Sportler 38
Der TV-Moderator 39
Der terroristische Anführer 40

Wie Sie narzisstische HCPs erkennen 41
Wie Sie narzisstische HCPs meiden 44
Wie Sie mit narzisstischen HCPs umgehen sollten 45
Wie Sie eine Beziehung zu einer narzisstischen HCP beenden 50
Einige abschließende Worte 51

Kapitel 5 * Der „Ich liebe dich und ich hasse dich"-Typ 53
Was bedeutet Borderline? 55
Zwei Varianten der Borderline-Persönlichkeitsstörungen 56
Wie Sie Borderline-HCPs erkennen 58
Die Geschichte von Tom und Kara 62
Wie Sie Borderline-HCPs meiden 64
Wie Sie mit Borderline-HCPs umgehen sollten 67
Wie Sie eine Beziehung zu einer Borderline-HCP beenden 70
Einige abschließende Worte 71

Kapitel 6 * Der „grausame Hochstapler"-Typ 72
Was bedeutet antisozial? 74
Zwei Varianten antisozialer HCPs 76
Ted Bundy 78
Bernie Madoff 79
Wie Sie antisoziale HCPs erkennen 81
Wie Sie antisoziale HCPs meiden 86
Der reformierte Strafgefangene 87
Wie Sie mit antisozialen HCPs umgehen sollten 89
Wie Sie eine Beziehung zu einer antisozialen HCP beenden 92
Einige abschließende Worte 93

Kapitel 7 * Der „misstrauische" Typ 94
Was bedeutet paranoide Persönlichkeitsstörung? 95
Zwei Varianten paranoider HCPs 97
Der Nachbar 98
Die Arbeitskollegin 103

Wie Sie eine paranoide HCP erkennen 106
Wie Sie paranoide HCPs meiden 108
Wie Sie mit paranoiden HCPs umgehen sollten 109
Wie Sie eine Beziehung zu einer paranoiden HCP beenden 112
Einige abschließende Worte 113

Kapitel 8 * Der „dramatische, anklagende" Typ 114
Was bedeutet histrionische Persönlichkeitsstörung? 115
Zwei Varianten histrionischer HCPs 117
Die histrionische Mutter 118
Verlust der Elternrechte 121
Wie Sie histrionische HCPs erkennen 125
Wie Sie histrionische HCPs meiden 128
Wie Sie mit histrionischen HCPs umgehen sollten 129
Wie Sie die Beziehung zu einer histrionischen HCP beenden ... 131
Einige abschließende Worte 132

Kapitel 9 * Der Umgang mit negativen Fürsprechern 133
Seien Sie vorbereitet 134
Familienangehörige 135
Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen 137
Professionelle Fürsprecher 139
Ein Fall von falschen Behauptungen 141
Wie Sie einen negativen Fürsprecher erkennen 142
Wie Sie mit negativen Fürsprechern umgehen sollten 145
Werden Sie nicht zum negativen Fürsprecher 146
Einige abschließende Worte 146

Kapitel 10 * Andere Menschen um Hilfe bitten 148
Wie Sie sich Unterstützung holen können 149
Berater/Therapeuten 149

Rechtsanwälte ... 151
Familie, Verwandte und Freunde ... 152
Erklären Sie die Verhaltensmuster ... 153
Die Universitätsangestellte ... 154
Drei Theorien zu einer konfliktreichen Situation ... 157
Die Familie ... 158
Einige abschließende Worte ... 160
Die Drei Dreien ... 160

Kapitel 11 * Warum es Menschen mit extremen Persönlichkeiten gibt: Die HCP-Theorie ... 161
Die zwei Hälften unseres Gehirns ... 162
Die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften ... 163
Die soziale DNA ... 165
Kulturelle Einflüsse ... 169
Einige abschließende Worte ... 172

Kapitel 12 * Selbstwahrnehmung ... 173
Der wesentliche Unterschied zu den meisten Menschen ... 174
Fünf unterschiedliche Verhaltensmuster ... 175
Persönlichkeitswahrnehmung ... 176
Wie Sie eine HCP meiden und was Sie im Umgang mit ihr beachten sollten ... 179
Selbstwahrnehmung üben ... 180
Schlussbemerkung ... 181

Anhang ... 182
Danksagung ... 186
Referenzen ... 188
Über den Autor ... 192
Stimmen zum Buch ... 193
Impressum ... 196

***

Die Augen von Amys Mutter waren voller Wut. Sie zeigte auf Amy und schrie: „Du hast deinen Vater umgebracht! Die Welt weiß es nicht, aber ich schon." Sie begann zu schluchzen, wurde dabei aber nicht leiser. „Er wollte nur, dass du in das Familiengeschäft einsteigst. Aber du – *du selbstsüchtiges Kind* –, du hast ihm das Herz gebrochen, indem du stattdessen deine eigene unsinnige Karriere aufgebaut hast. Du *wusstest*, dass er ohne dich nicht weitermachen konnte."

Es war der Tag nach der Beerdigung ihres Vaters. Amy war eine Woche zuvor nach Hause geflogen, als sie von dem Herzinfarkt ihres Vaters erfahren hatte. Aber sie kam ein paar Stunden zu spät im Krankenhaus an. Er war gestorben, während seine Frau an seiner Seite saß.

Amys Mutter Nadine hatte schon immer einen Hang zum Dramatischen. Später am Tag brach sie erneut in Tränen aus. „Was soll ich jetzt machen?", schluchzte sie und fiel Amy in die Arme. „Du wirst dich doch um mich kümmern, oder? Oder wirst du mich verlassen, wie du es bei deinem Vater getan hast?"

Wem kann man heutzutage noch trauen?

Wenn Sie denken, noch nie jemanden getroffen zu haben, der den eben beschriebenen Menschen ähnlich ist, muss ich Sie enttäuschen, denn das haben Sie ganz bestimmt. Sie sind nur noch nicht ins Visier einer sogenannten *High-Conflict-Personality** geraten [zu deutsch sinngemäß: Person mit hohem Konfliktpotential, Anm. des Verlags.].

Die oben beschriebenen Geschichten sind typisch und zeigen, wie jeder von uns im Alltag einem konfliktträchtigen Menschen begegnen und von ihm überrumpelt werden kann. Potenzielle Partner, Arbeitgeber, Angestellte, Mitglieder von Organisationen und sogar Verwandte und Freunde können sich als High-Conflict-Personalities entpuppen. Wir werden diese und viele weitere Beispiele in diesem Buch genauer unter die Lupe nehmen und schauen, wie Sie diese Persönlichkeitstypen schnell erkennen und möglichst meiden können. Darüber hinaus wer-

* Der Begriff der High-Conflict-Personality wurde vom Autor als spezifischer Fachterminus geprägt und wird deshalb in diesem Buch in der Originalfassung verwendet.

gegen jemanden, der ihnen nahesteht (ein Kollege, Nachbar, Freund, Partner oder Familienmitglied), oder gegen jemanden, der Autorität verkörpert (Chef, Abteilungsleiter, Polizei, Regierungsvertreter). Es kann aber auch vorkommen, dass das Opfer zufällig gewählt und als Zielscheibe erkoren wird.

Konfliktreiche Persönlichkeiten gab es schon immer – aber erst in den vergangenen Jahren haben wir begonnen zu verstehen, wie diese Menschen denken, wie sie handeln und was sie motiviert.

Die meisten HCPs weisen Merkmale einer oder mehrerer von fünf bekannten Persönlichkeitsstörungen auf. Dabei handelt es sich um schwerwiegende, mitunter gefährliche emotionale Beeinträchtigungen, die von Fachmedizinern zu den psychischen Erkrankungen gezählt werden. Die fünf Persönlichkeitstypen, die Ihr Leben zerstören können, leiden an folgenden Persönlichkeitsstörungen, in der Reihenfolge der oben beschriebenen Fälle:

- **Narzisstische HCPs:** Diese Menschen wirken auf den ersten Blick sehr charmant, glauben aber, dass sie anderen haushoch überlegen sind. Sie beleidigen, demütigen, täuschen, haben keine Empathie und können sich nicht in den Menschen hineinversetzen, den sie zur Zielscheibe bestimmt haben. Außerdem fordern sie ständig Respekt und Aufmerksamkeit von anderen ein, die sie nicht verdient haben.
- **Borderline HCPs:** Personen mit dieser Störung geben sich zunächst äußerst freundlich, aber das kann plötzlich und unvorhersehbar in extreme Wut umschlagen. Wenn die Stimmung umgeschlagen ist, können sie sehr rachsüchtig werden, selbst wegen kleiner oder nicht existenter Kränkungen. Sie können ihr Opfer aufs Übelste angreifen, und zwar in Form von körperlicher Gewalt, Beschimpfungen und Anklagen vor Gericht. Sie können auch versuchen, den guten Ruf ihrer Zielperson zu zerstören.
- **Antisoziale HCPs (Soziopathen):** Diese Menschen können sehr charismatisch sein – doch ihr Charme ist eine Tarnung für ihren Drang, andere zu dominieren, indem sie lügen, stehlen, Menschen öffentlich demütigen, sie körperlich verletzen und – in extremen

Fällen – ermorden. Soziopathen sind unerbittlich und man geht davon aus, dass sie kein Gewissen haben.

- **Paranoide HCPs:** Paranoiker sind zutiefst misstrauisch und fürchten ständig, verraten zu werden. Da sie sich einbilden, man habe sich gegen sie verschworen, starten sie präventive Angriffe gegen ihre Opfer in der Hoffnung, ihnen zuerst Schaden zufügen zu können.
- **Histrionische HCPs:** Diese Personen können sehr pathetisch und mitreißend sein. Sie erzählen oft wilde und extreme Geschichten (die manchmal völlig aus der Luft gegriffen sind). Mit der Zeit können sie den Menschen in ihrem Umfeld großen Schaden zufügen und emotional belastend sein. Besonders schwierig wird es für Menschen, denen sie die Schuld für buchstäblich alles geben.

Nicht jeder Mensch mit einer Persönlichkeitsstörung hat automatisch eine High-Conflict-Personality, denn nicht alle von ihnen geben anderen Menschen gezielt die Schuld für ihre Probleme. Viele fühlen sich einfach nur hilflos, wie ein Opfer des Lebens, und machen niemandem im Besonderen Vorwürfe. Einige von ihnen bleiben für sich allein oder verhalten sich in akzeptablen Grenzen (oft mithilfe von Therapien und Medikamenten). Andere wiederum sind willkürlich destruktiv, wie etwa Menschen, die die Straße entlanggehen und Autoscheiben einschlagen.

Es ist die *Kombination* aus konfliktreicher Persönlichkeit (Menschen, die prinzipiell einen Schuldigen suchen) *und* einer Persönlichkeitsstörung (Menschen, die nie ihr eigenes Verhalten hinterfragen und versuchen, es zu ändern), die aus einem Menschen eine High-Conflict-Personality machen, die Ihr Leben ruinieren kann. Diese Verquickung ist genau das Thema, das wir gemeinsam untersuchen werden.

Was ist eine Persönlichkeitsstörung?

In diesem Buch erkläre ich fünf Persönlichkeitsstörungen, die bei High-Conflict-Personalities häufig zu finden sind. Haben alle Menschen mit Persönlichkeitsstörungen ein gefährliches Persönlichkeitsmuster? Nein. Es kommt immer darauf an. Persönlichkeitsstörungen gehören zu einer Kategorie von psychischen Störungen, die im *DSM-5* beschrieben

Die 90-Prozent-Regel

Lässt sich eine potenziell konfliktreiche Persönlichkeit anhand eines einzigen Vorfalls schnell erkennen? Häufig ist das möglich.

Viele HCPs tun Dinge, die 90 Prozent der Menschen *niemals* tun würden, zum Beispiel:

- Wahllos auf fremde Menschen einschlagen, nur weil man sich müde oder gestresst fühlt.
- Einen Freund/eine Freundin in der Öffentlichkeit demütigen, weil er oder sie ein kleines Geheimnis nicht für sich behalten hat.
- Das Lieblingsandenken eines Kindes zerstören, nur, weil es eine Regel gebrochen hat.
- Am Ticketschalter eines Flughafens an den Anfang der Schlange gehen und verlangen, sofort bedient zu werden, und dem Passagier, der bereits am Schalter steht, sagen: „Glauben Sie mir, ich bin wichtiger als Sie."
- Jemanden fest und innig umarmen, kurz nachdem man ihn oder sie kennengelernt hat.
- Bei einer routinemäßigen Mitarbeiterbesprechung plötzlich aus vollem Hals schreien.

Keine dieser Verhaltensweisen ist auch nur im Entferntesten gerechtfertigt. Kämen 90 Prozent aller Menschen jemals auf den Gedanken auch nur eines dieser Dinge zu tun?

Ich nenne das *die 90-Prozent-Regel*. Wenn Sie extrem negatives Verhalten beobachten, fragen Sie sich, ob 90 Prozent der Menschen das jemals tun würden? Wenn die Antwort ‚Nein' lautet, sehen Sie fast immer eine High-Conflict-Personality in Aktion.

In *Vertraue deiner Angst* erzählt de Becker die Geschichte einer Frau, die ein Kontaktverbot gegen ihren Mann erwirken wollte, weil er ihr eine Waffe an den Kopf gehalten hatte. Sie sagte einem Polizeibeamten, dass sie zu ihm zurückkehren würde, wenn er verspräche, es nie wieder zu tun. Der Polizist sagte ihr, dass ihr Mann es definitiv

Eine Liebesgeschichte?

Sie erinnern sich an Tom und Kara? Schauen wir uns an, was aus den beiden geworden ist.

Tom verliebte sich in Kara, zum Teil auch deshalb, weil sie eine Stimmungskanone war. Jeder liebte sie, also warum sollte er es nicht auch tun? Außerdem war er eher schüchtern und ruhig, doch ihr gelang es, seine versteckte extrovertierte Seite zum Vorschein zu bringen. Er hatte das Gefühl, in ihrer Nähe er selbst sein zu können.

Zuerst war er völlig euphorisch. Mit dreißig Jahren hatte er endlich jemanden gefunden, der sich auf eine echte Beziehung mit ihm einlassen wollte. Na ja, eigentlich hatte sie ihn gefunden. Er traf sie in einem Club, in dem sie als Karaoke-Sängerin auftrat. Er war hingerissen. Sie kam während einer Pause auf ihn zu und verwickelte ihn ein Gespräch.

Sie erzählte ihm, dass auch sie dreißig sei und jemanden mit Verantwortungsbewusstsein suche, mit dem sie eine Familie gründen und Kinder haben könne. Und Tom war verantwortungsvoll. Es stellte sich aber heraus, dass Kara es nicht war.

Als sie ihre Unterlagen für die Hochzeit zusammensuchten, war Tom überrascht, als er feststellte, dass sie in Wirklichkeit fünfunddreißig Jahre alt war. „Was soll das denn?", rief er aus. „Mach dir keine Gedanken darüber", sagte sie. „Das machen alle Frauen. Sie sagen nie, wie alt sie wirklich sind." Oh, dachte Tom. Was weiß ich denn schon? Jedenfalls ist sie Klasse!

Nach der Hochzeit hatte Kara ständig mit irgendjemandem Streit. Sie verbrachte viel Zeit damit, Tom zu erzählen, wie schlimm ihre verschiedenen Feinde waren. Freunde, Familienangehörige und die Kollegen auf der Arbeit waren an einem Tag ihre Erzfeinde und am nächsten wieder die besten Lieblingsfreunde – nur um einen Tag später wieder in Ungnade zu fallen. Tom war schnell und zunehmend frustriert von ihrem Gejammere, nur um dann festzustellen, dass sie sich immer wieder mit den Leuten versöhnte, die sie eine Woche zuvor noch gehasst hatte. Und wollte, dass auch er sie hasste.

ter dieser beiden Typen, wenn eine ihrer Schwächen aufgedeckt wird (zum Beispiel, wenn jemand eine solche Person beim Lügen erwischt). Psychiater bezeichnen dies als *narzisstische Kränkung*. Ein vulnerabler Narzisst wird wahrscheinlich sofort wütend werden und denjenigen, der seine Schwäche aufgedeckt hat, entweder verbal oder körperlich attackieren. Im Gegensatz dazu bleibt ein grandioser Narzisst eher ruhig, rechnet aber später mit der Person ab, indem er Gerüchte über sie verbreitet, ihre Arbeit sabotiert oder ihren Ruf diskreditiert, sie verklagt, ihr Eigentum zerstört oder sie auf andere Weise schädigt.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, einen Narzissten nicht öffentlich zu demütigen, selbst wenn er Sie in aller Öffentlichkeit erniedrigt hat. Auch wenn er nicht sofort auf diese Kränkung reagiert, wird er später einen genau berechneten Rachefeldzug gegen Sie, sein neues Opfer, führen.

Schauen wir uns einmal ein paar authentische Beispiele aus dem Leben narzisstischer HCPs an.

Der Sportler

Obwohl sie bei Lance Armstrong offiziell nicht diagnostiziert wurde, vermuten viele Menschen in der Medienwelt, dass er an einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung leidet.[6] Einer dieser Menschen ist Dr. Joseph Burgo, Psychotherapeut und Autor von *The Narcissist You Know: Defending Yourself Against Extreme Narcissists in an All-About-Me Age*, der über ihn schreibt:

> *Als ich ihn gestern Abend bei der Beantwortung von Oprahs Fragen beobachtete und die Ausschnitte seiner alten Dementis und Siegesreden sah, schien Armstrongs Kampf mit narzisstischen Abwehrmechanismen noch offensichtlicher zu sein. Insbesondere scheint er in einer Welt zu leben, die größtenteils von Gewinnern und Verlierern bewohnt wird; sein ganzes Leben ist ein enormer Kraftaufwand, um sich als triumphaler Gewinner und nicht als verächtlicher Verlierer zu beweisen – eine Dynamik, die den Kern des Narzissmus bildet.*[7]

Am Tag nach dem Interview mit Oprah Winfrey erklärte Elizabeth Vargas, Journalistin bei ABC News, dass Lance Armstrong „zugab, das Leben vieler Menschen ruiniert zu haben, die die Wahrheit über sein Doping ans Tageslicht brachten." Vargas interviewte Betsy Andreu – die Frau von Frankie Andreu, einem Ex-Teamkollegen, der Armstrong gut kannte. Sie formulierte es so: „Lance hat stets die Person selbst angegriffen und nie das, was gesagt wurde."[8]

Ein Beispiel dafür findet sich in dem Dokumentarfilm *The Armstrong Lie*. In einer Szene wird Armstrong für eine Nachrichtensendung interviewt – und kritisiert. Er geht nicht auf die Kritik ein, sondern sagt stattdessen: „Mit so einer Aussage sind Sie den Stuhl nicht wert, auf dem Sie sitzen."[9]

In diesem Beispiel können Sie ein Muster erkennen, mit dem Armstrong sich selbst nach oben pusht, indem er andere schlechtmacht. Er tut dies noch nicht einmal subtil, sondern verhält sich völlig abwertend gegenüber der Person, die er zur Zielscheibe auserkoren hat, und behauptet öffentlich, sie sei weniger wert als ein Stuhl. Er greift seinen Interviewpartner verbal an, um das eigene Blendwerk seiner vermeintlich überlegenen Fähigkeiten aufrechtzuhalten und droht fast im Vorbeigehen, den Ruf seines Gesprächspartners zu ruinieren.

Der TV-Moderator

Erinnern Sie sich an die Geschichte von Jen und Jason zu Beginn dieses Buches? Ihr liegt eine reale Situation zugrunde. Wenn Sie an die Beschreibung seines Charakters zurückdenken: Können Sie sich vorstellen, dass Jason narzisstische Züge haben und eine konfliktreiche Persönlichkeit sein könnte?

> *Jason war sehr charmant, und die beiden unterhielten sich angeregt über aktuelle Trends und ob es für das Fernsehen eine Zukunft gebe. Er schien beeindruckt von ihrem Wissen über die Branche und Jen hoffte, dass er ihr helfen könne, einen Job zu finden. Am Ende des Gesprächs sagte er ihr, wie gut sie aussehe und umarmte sie intensiv. Später am Tag schrieb er ihr, dass es schön wäre, sich nach der Arbeit auf einen Drink zu treffen.*

Wie Sie eine Beziehung zu einer narzisstischen HCP beenden

Wenn Sie Ihre Beziehung zu einem High-Conflict-Narzissten einschränken, reduzieren oder beenden wollen, sollten Sie vorsichtig und strategisch vorgehen. Narzisstische HCPs reagieren sehr empfindlich auf Ablehnung. Sie können fast alles, was Sie tun, als beleidigend oder bedrohlich interpretieren. Hier sind einige nützliche Tipps:

- Sagen Sie einem Narzissten niemals, dass Sie sich von ihm zurückziehen, weil er so ist, wie er ist und so agiert, wie er agiert, ganz gleich, wie verletzend er gewesen sein mag. Machen Sie keine Andeutungen, dass Ihr Rückzug seine Schuld ist (auch wenn dies mit ziemlicher Sicherheit der Fall ist). Wenn Sie das tun, ist es so gut wie sicher, dass er Sie ins Visier nehmen wird.
- Machen Sie sich keine Selbstvorwürfe und üben Sie keine Selbstkritik (zum Beispiel: „*Ich kann im Moment keine neue Beziehung eingehen*"). Das bestärkt den Narzissten nur in seiner Überzeugung – oder in seiner Neigung zu glauben –, dass Sie schlechter sind als er und alles Ihre Schuld ist.
- Fokussieren Sie sich mehr auf die Unterschiede, die zwischen Ihnen bestehen in Hinblick auf (sich herausbildende) Interessen, Lebensstil oder Ziele (zum Beispiel: „*Ich interessiere mich nicht mehr so für den Fechtclub wie früher*" oder „*Ich möchte mehr Zeit mit meiner Familie und weniger mit Kollegen verbringen*").
- Lassen Sie es nie so klingen, als würden Sie einen Narzissten zurückweisen; denn Rachsucht in Reaktion auf eine empfundene Zurückweisung gehört zu den wichtigsten Charaktereigenschaften vieler narzisstischer HCPs.
- Machen Sie vor allem kein großes Aufsehen um Ihren Rückzug. Bleiben Sie sachlich. Wenn eine narzisstische High-Conflict-Personality spürt, dass Sie nervös oder übermäßig emotional sind, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie zum Zielobjekt werden. So sind diese Menschen nun einmal.
- Zeigen Sie ihnen, dass Sie sie respektieren. Benutzen Sie Worte wie *Respekt* oder *talentiert* oder *erfolgreich* („*Natürlich drücke ich*

Ted Bundy

Bundy war in den 1970er- und 1980er-Jahren ein Serienmörder. Insgesamt tötete er nach Schätzungen des FBI mindestens 36 junge Frauen und Mädchen – oder 136, wie er sich selbst brüstete. Alle Frauen trugen eine ähnliche Frisur und alle waren nette Menschen, die bereit waren, einem Fremden in Not zu helfen. Bundy wendete eine Trickbetrüger-Methode an, um seine Opfer hereinzulegen, die immer und immer wieder funktionierte: Er legte seinen Arm oder sein Bein in einen Gipsverband und trug einen Stapel Bücher über einen Universitätscampus (er war Jurastudent). Die Bücher ließ er in der Nähe junger Frauen fallen, die offensichtlich allein waren und bat sie um Hilfe, sie zu seinem Auto zu tragen. Sobald sich die hilfsbereite Frau in den geöffneten Wagen lehnte, stieß er sie hinein und fuhr davon. Für seine Morde, darunter auch Mädchen im Alter von zwölf Jahren, wurde Bundy 1989 hingerichtet.[6]

Seine Hinterlist war sehr clever. Er spielte mit genau der Art normaler menschlicher Reaktion, die wir in diesem Buch besprochen haben. Wir vertrauen Fremden, insbesondere Fremden in Not, die aussehen wie wir oder uns nicht bedrohlich vorkommen. Ich sollte vielleicht noch erwähnen, dass antisoziale Persönlichkeiten Sie sehr schnell hinters Licht führen können, zum Beispiel indem sie Ihnen die Brieftasche stehlen, während sie Sie dazu bringen, woanders hinzuschauen.

Wie Bundys Opfer haben Sie normalerweise keine Zeit, darüber nachzudenken, ob es sich bei einer solchen Situation ob ihrer Dringlichkeit oder Arglosigkeit um eine List handeln könnte. Und in der Regel warnt uns unser Bauchgefühl nicht vor der Gefahr, wenn ein Fremder, dem wir nur für sehr kurze Zeit begegnen, in Not ist.

Tatsächlich sagte Ann Rule, die Bundy zufällig kennenlernte, als sie beide bei einem Krisentelefondienst arbeiteten, Jahre später über ihn: „Ich glaube, Ted war ein sadistischer Soziopath, der sich über den Schmerz eines anderen Menschen und die Kontrolle, die er über seine Opfer hatte, freute …“. Ihr Buch *The Stranger Beside Me* [nur englischsprachig, Anm. d. Red.] wurde ein Bestseller, weil sie Ted persönlich sehr gut kannte und für das Buch gründlich recherchierte. Wahrscheinlich kannten ihn nur wenige so gut wie sie; dennoch fühlte sie sich

Kapitel 12

Selbstwahrnehmung

Um das Buch zusammenzufassen und Ihnen zu helfen, die hier beschriebenen Schlüsselkonzepte in Erinnerung zu behalten, möchte ich es so einfach wie möglich formulieren: Mehrere Jahre lang leitete ich an einer juristischen Fakultät einen Intensivkurs über den Umgang mit High-Conflict-Personalities in Rechtsstreitigkeiten. In einem meiner Jahrgänge baten mich einige Studenten darum, den grundlegenden Unterschied zwischen HCPs und allen anderen Menschen in einem Wort zusammenzufassen. Sie wollten wissen, was sie tun mussten, um nicht selbst zu High-Conflict-Personalities zu werden. Nach einigen Diskussion einigten wir uns darauf, dass dieses eine Wort *Selbstwahrnehmung* sein sollte. In diesem letzten Kapitel möchte ich zwei Formen von Selbstwahrnehmung hervorheben:

1. Selbstwahrnehmung, die Ihnen hilft, High-Conflict-Personalities zu erkennen
2. Selbstwahrnehmung, die Ihnen hilft, Ihre eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln

Anhang

40 Verhaltensweisen, die sich bei High-Conflict-Personalities vorhersagen lassen

High-Conflict-Personalities neigen dazu, alle ihre Beziehungen als konfliktreich zu betrachten. Es gibt es mindestens 40 Dinge, die man im Allgemeinen über sie vorhersagen kann, sobald man die vier wesentlichen Merkmale *des Alles-oder-nichts-Denkens, der unkontrollierten Emotionen, der Schuldzuweisung an andere und der extremen Verhaltensweisen* kennt. Dies gilt unabhängig davon, wo die Person lebt, wie intelligent sie ist, welchen Beruf sie ausübt oder welche gesellschaftliche Stellung sie innehat. High-Conflict-Personalities:

1. reflektieren ihr eigenes Verhalten nicht.
2. zeigen keine Einsicht darüber, inwieweit sie Teil des Problems sind.
3. können nicht nachvollziehen, warum sie sich so verhalten, wie sie es tun.
4. werden ihr Verhalten nicht ändern.
5. sind beratungsresistent.
6. können nicht nachvollziehen, warum sie kurzfristig Erfolg haben (wenn sie anfangs charmant und überzeugend sind), langfristig betrachtet aber scheitern (wenn die Realität sie einholt).

Bill Eddy

5 Typen, die dein Leben ruinieren können

Wie man sich vor Narzissten, Soziopathen und anderen extremen Persönlichkeiten schützt

208 pages, pb
will be available 2022

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com