

# **Giftige Kontakte**

**Wenn andere uns  
das Leben schwer  
machen**



**Verfasserin der Kopiervorlage: Milena Steinbach**

**Fach: Psychologie**

**Lehrer: Oberstudienrat Klaus Schenck**

**Abgabetermin: 15.10.2014**

	<b>Seite</b>
<b>1.</b> Diagnose	3
<b>2.</b> Infektionswege	4-5
<b>3.</b> Risikogruppen	6
<b>4.</b> Krankheitserreger	7-10
<b>5.</b> Therapie	11-13
<b>6.</b> Vorbeugung	14
<b>7.</b> Endnoten	15
<b>8.</b> Literaturverzeichnis & Selbstständigkeitserklärung	16

# 1.Diagnose<sup>1</sup>

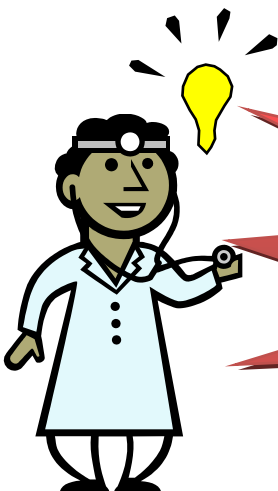
Ich war auf einer Feier  
und bin jetzt total wü-  
tend und gereizt.

Ich bin nach der Arbeit  
oft total ausgelaugt  
und bin fix und fertig.



Mein Partner macht  
mich total aggressiv  
und ich bin ständig  
genervt.

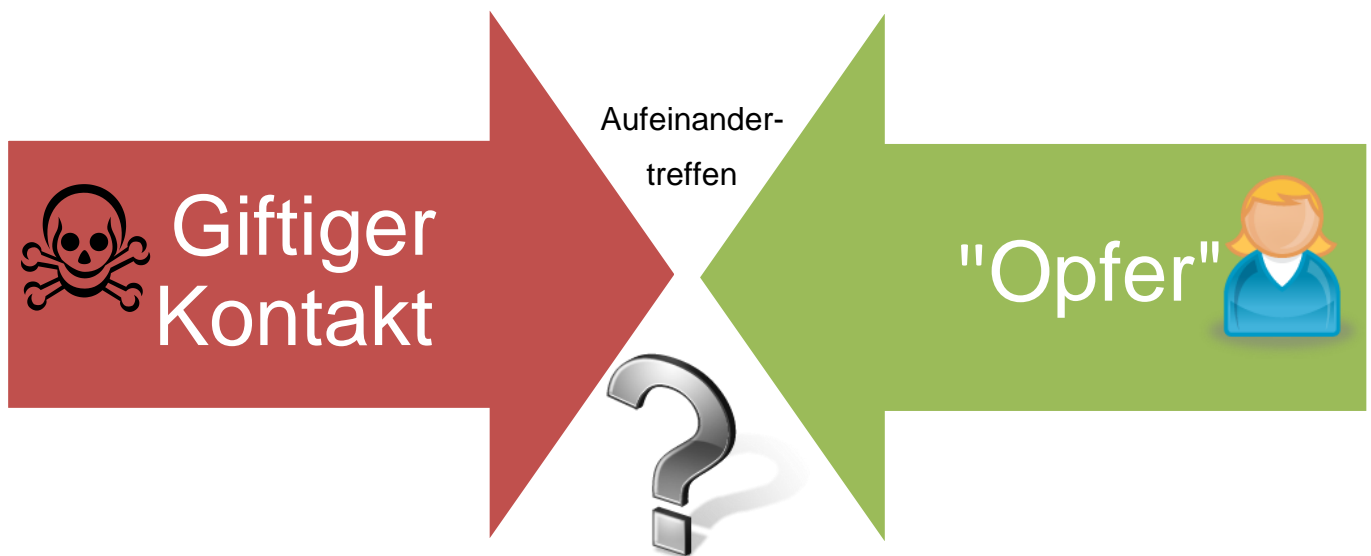
Ich hatte eine schöne  
Zeit mit einer Freundin,  
doch bin nun total traurig  
und niedergeschlagen.



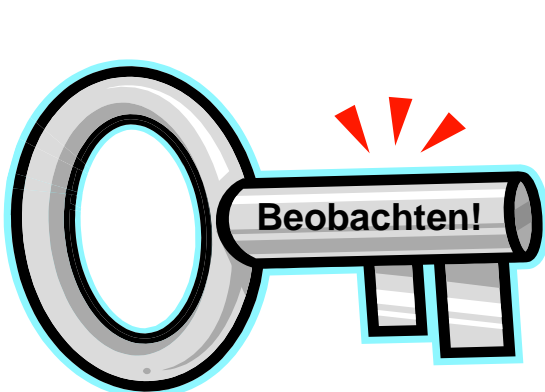
Diagnose → Giftige Kontakte



## 2. Infektionswege



Wie werden wir „vergiftet“





„Was genau läuft ab, wenn wir uns in Gegenwart eines bestimmten Menschen immer wieder nervös, angespannt, ärgerlich, traurig oder „runtergemacht“ fühlen?“<sup>2</sup>

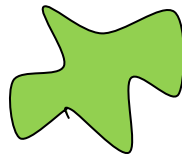
### 3.1 Giftige Kontakte: Wenn andere uns das Leben schwer machen

Milena Steinbach / WG 13 / 2014/2015



„Infektion“ durch emotionale Ansteckung

Gefühle und Stimmung von  färben auf  ab



➔ Wir infizieren uns mit der Laune anderer

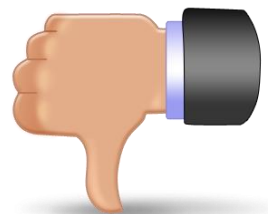
positiv

negativ



- Freude
- Fröhlichkeit

- Depressivität
- Aggressivität
- Gereiztheit



### 3. Risikogruppen



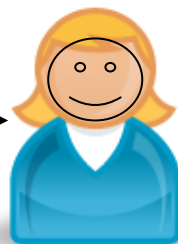
Besonders gefährdet sind solche Menschen, die extrem sensibel auf Befindlichkeiten anderer reagieren!

Beispiel



Hat schlechte Laune

Beeinflussung



Ursprünglich gute Laune

sofortige Reaktion



Ebenfalls schlecht drauf



Besonders sensible Menschen reagieren folgendermaßen:


Sie synchronisieren ...

Körpersprache

Ausdrucksverhalten

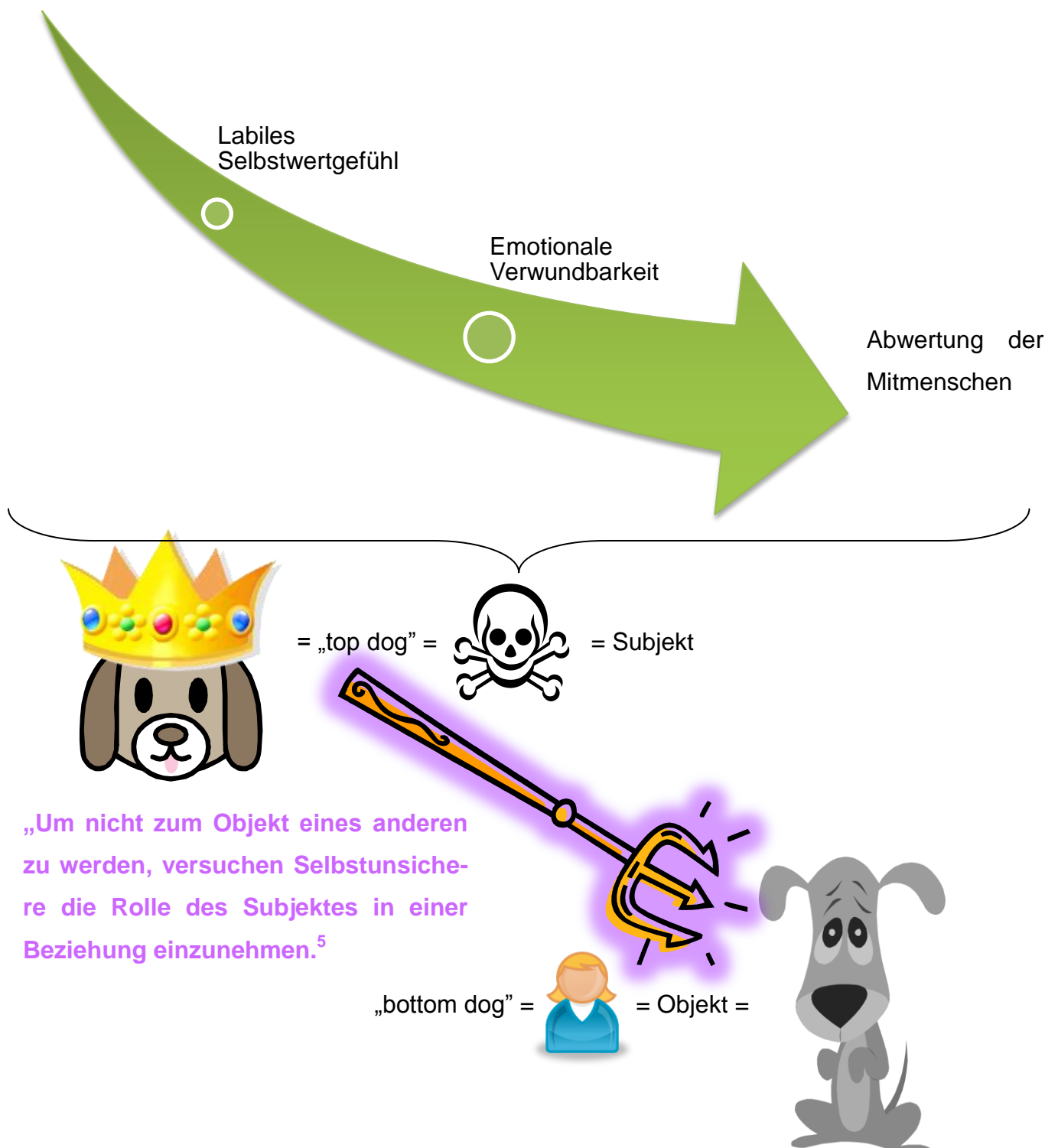
Komplett identische Übertragung auf die eigene Mimik

Reaktion

Gleiche Gefühlslage wie von 

## 4. Krankheitserreger

Ursprung für das Verhalten der „giftigen Kontakte“



### 3.1 Giftige Kontakte: Wenn andere uns das Leben schwer machen

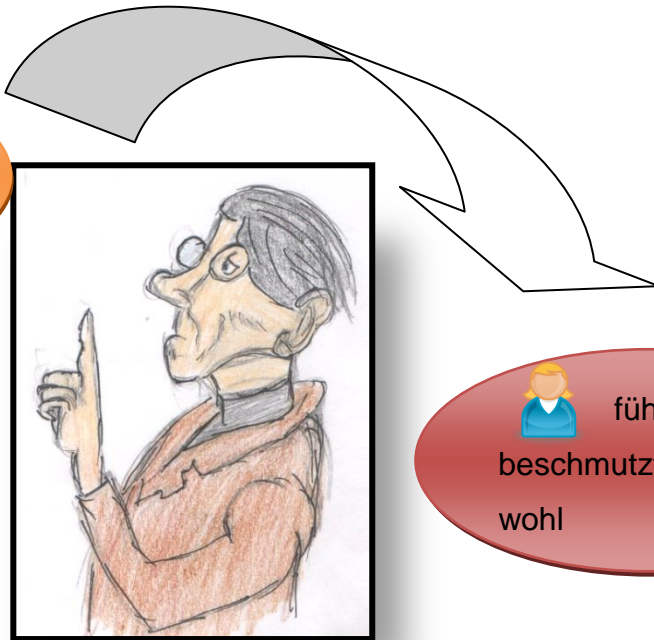
Milena Steinbach / WG 13 / 2014/2015


#### Der Kritiker

Erkennt schnell die Schwächen anderer.

Stellt alle als minderwertig dar.

Verspottet und macht jeden herunter.



 fühlt sich beschmutzt und unwohl

6

#### Der Unklare

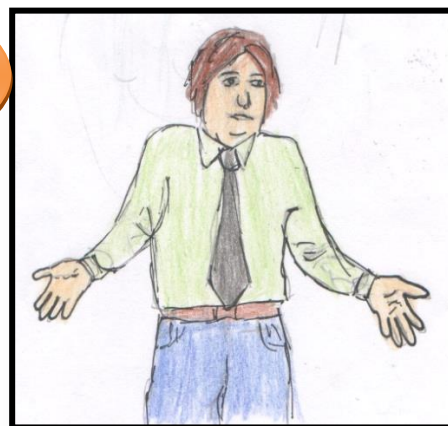
Keine eigene Meinung oder Überzeugung


Voller Selbstmitleid

Unzuverlässig

Wehleidig

Sein Prinzip: Nicht einmischen



 fühlt sich traurig und verlassen oder wird wütend und aggressiv

7



### 3.1 Giftige Kontakte: Wenn andere uns das Leben schwer machen

Milena Steinbach / WG 13 / 2014/2015

#### Der Streitsüchtige

Entfacht wegen jedes passenden Grunds Diskussionen.


Sein Prinzip: Da-gegen!

Rechthaberisch

Sieht überall und in jedem das Böse.

Legt sich mit jedem an, vor allem mit autoritären Personen.



 wird kribbelig und nervös und selbst aggressiv.

Ein Mensch voller Ärger und Misstrauen fühlt sich eigentlich verletzt und ungerecht behandelt

8

#### Der Besserwisser

Hat immer das letzte Wort.

Streber und Oberlehrer

Lässt alle anderen dumm erscheinen.

Eingebildet



 wird depressiv oder wird wütend.

9

### 3.1 Giftige Kontakte: Wenn andere uns das Leben schwer machen

Milena Steinbach / WG 13 / 2014/2015


#### Der Schwarzseher

Sein Prinzip: Was schief gehen kann, wird schief gehen.

Depressivität

Sieht immer nur Negatives.



 wird traurig und fühlt sich an Elan und Zuversicht beraubt.

#### Der Schmeichler

Wird durchschaut, aber trotzdem geliebt.


Sucht nur den eigenen Nutzen in guten Beziehungen.

Beeinflusst uns unterbewusst.

Macht Komplimente

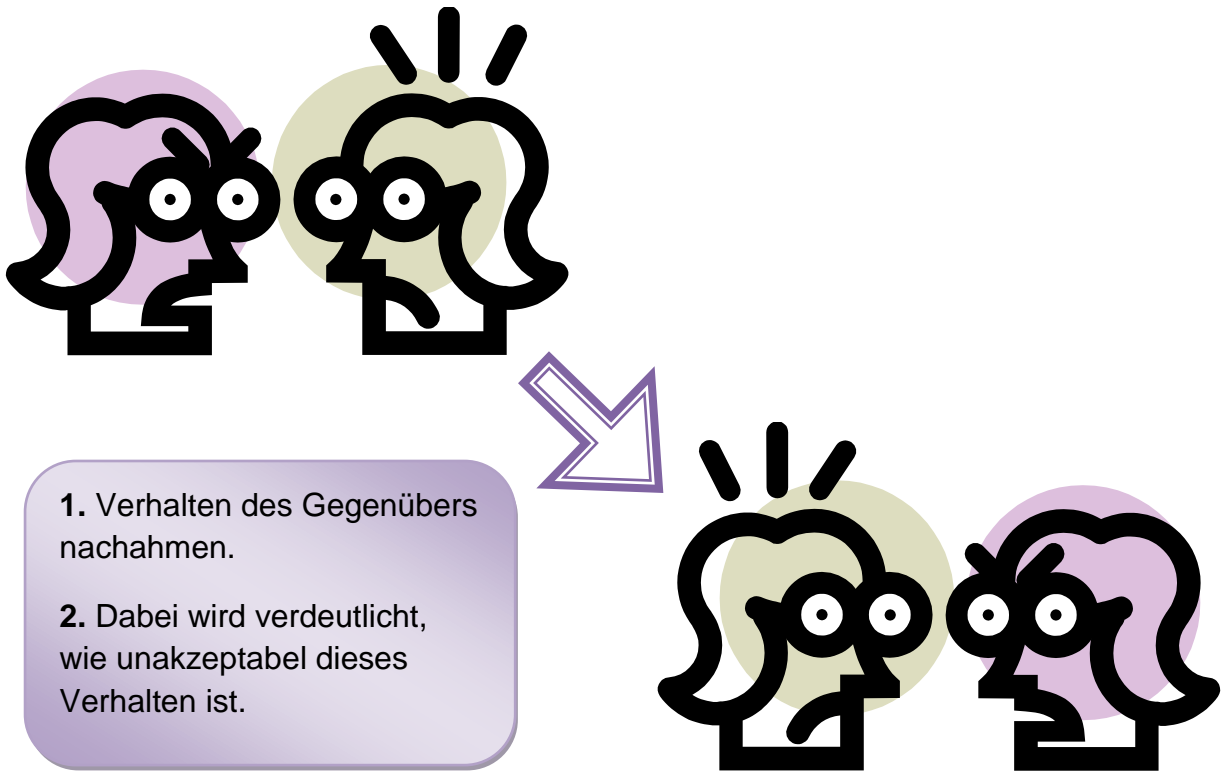
Sucht nur seinen Vorteil.



 fühlt sich toll und wird blind für die wahren Interessen des Schmeichlers.

## 5. Therapie

### Spiegeltechnik<sup>10</sup>



Hilft i.d.R. gegen Streitsüchtige, Kritiker und sonstige unhöfliche Menschen

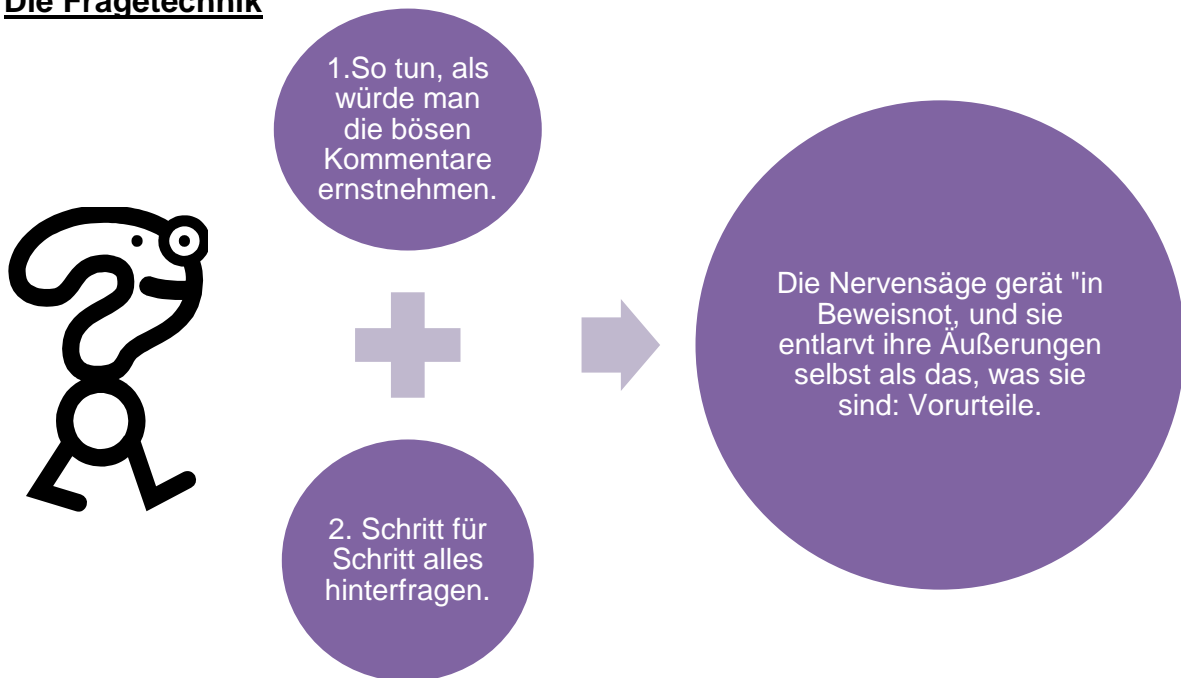


sind es nicht gewohnt, so behandelt zu werden, wie sie selbst mit anderen umgehen und werden dadurch zurückgewiesen.

### 3.1 Giftige Kontakte: Wenn andere uns das Leben schwer machen

Milena Steinbach / WG 13 / 2014/2015

#### Die Fragetechnik<sup>11</sup>



#### Die Umarmungstechnik



Es kommt zum Verblüffungseffekt → Deren „Taktik läuft ins Leere.“<sup>13</sup>

### 3.1 Giftige Kontakte: Wenn andere uns das Leben schwer machen

Milena Steinbach / WG 13 / 2014/2015

#### Die Konfrontation



= „top dog“ = Subjekt



= „bottom dog“ = Objekt



1. Nicht länger als Objekt behandeln lassen.
2. Klare und kühle Zurückweisung, z.B. „Ich bitte Sie in einem anderen Ton mit mir zu sprechen!“

#### Der Gegenangriff



Dem Inneren  
freien Lauf las-  
sen!

Laut und deut-  
lich sagen, was  
man denkt!



„Wer diese Abwehrtechnik allzu oft anwendet,  
könnte selbst zur Nervensäge werden.“

## 6. Vorbeugung



Wir werden den „giftigen Kontakten“  
dauerhaft ausgesetzt.

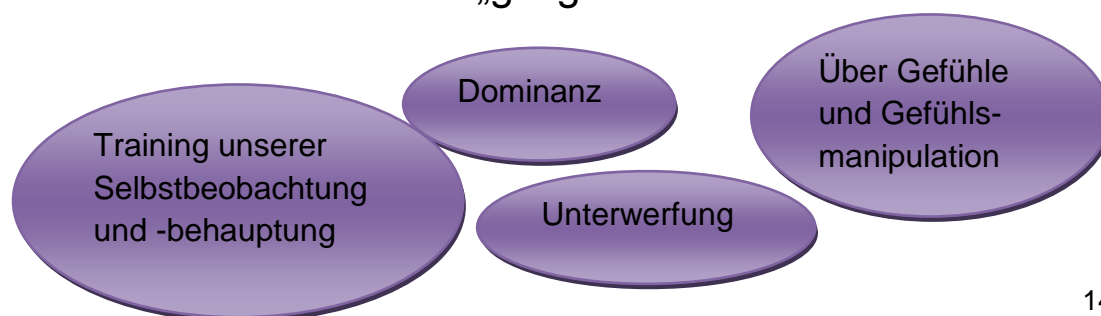
Wir werden krank.



**Letzte Möglichkeit: Abbruch der Beziehung**

### Aber:

Wir können von unserer „giftigen Kontakten“ auch etwas lernen:



## 7.Endnoten

<sup>1</sup> vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 72

<sup>2</sup> Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 72

<sup>3</sup> vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 72

<sup>4</sup> vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 72,74

<sup>5</sup> vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 74

<sup>6</sup> vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 75

<sup>7</sup> vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 75

<sup>8</sup> vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 75

<sup>9</sup> - vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Besserwisser> [Stand: 11.10.2014]

- vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 75

<sup>10</sup> vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 76

<sup>11</sup> - vgl. <http://www.berufsstrategie.de/bewerbung-karriere-soft-skills/rhetorik-retorikfragetechnik.php> [Stand: 14.10.2014]

- vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 76

<sup>12</sup> Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 76

<sup>13</sup> Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 76

<sup>14</sup> vgl. Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen. Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 77

## 8.Literaturverzeichnis

### Literatur:

Belitz, Psychologie heute compact, Menschenkenntnis: Andere besser verstehen.  
Sich das Leben leichter machen. 2013 Heft 34, S. 72 – 77

### Internetquellen:

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Besserwisser> [Stand: 11.10.2014]
- <http://www.berufsstrategie.de/bewerbung-karriere-soft-skills/rhetorik-retorikfragetechnik.php> [Stand: 14.10.2014]

### Zeichnungen und Abbildungen:

- Stammen von der Verfasserin selbst
- Cliparts von Office werden nicht einzeln nachgewiesen

## Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.



---

Ort, Datum

---

Unterschrift

Milena Steinbach  
mi.steinbach@gmx.de