

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Fast jeder leidet unter Energieräubern in seiner Umgebung. Beserwisser, Streithähne, Schleimer – anhand von Beispielen aus Alltag, Arbeitswelt und Privatleben entlarven die Autoren zwölf verschiedene Typen solcher Psychovampire und erläutern, warum ihre Attacken so effektiv sein können. Praktische Methoden und fachlich fundierte Übungen und Checklisten zeigen auf, wie man sich von diesen Energieräubern abgrenzt, wie man negative Einflüsse ins Positive wenden und wie man mit den eigenen Ressourcen besser umgehen kann.

Autoren

Dr. Hamid Peseschkian arbeitet als Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie und ist Geschäftsführer eines führenden psychotherapeutischen Ausbildungsinstitutes. Als Dozent hält er Seminare zu den Themen Life-Balance, Konfliktmanagement und Stressbewältigung. Er lebt mit seiner Familie in Mainz. Connie Voigt arbeitet als Journalistin, Kommunikationsexpertin und Coach für Führungskräfte. Sie ist Dozentin für Kommunikation und Human Resource Management, leitet Workshops und hält Vorträge zu ihrem Spezialgebiet »Interkulturelle Leadership«. Sie lebt in Zürich.

Hamid Peseschkian
Connie Voigt

Psychovampire

Über den positiven Umgang
mit Energieräubern

Mosaik bei
GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2011
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2009 Orell Füssli Verlag AG, Zürich
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CH · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17162-0

www.mosaik-goldmann.de

INHALT

Vorwort	11
Einleitung	13
TEIL 1	17
KAPITEL 1	18
Das Phänomen der Psychovampire	18
KAPITEL 2	23
Psychovampirtypen	23
KAPITEL 3	31
Geschichten häufiger Psychovampirtypen	31
Der Fallstrick-Vampir	34
Der Ja-aber-Vampir	40
Der depressive Vampir	44
Der Denkmalpflege-Vampir	53
Der Kühlschrank-Vampir	61
Der ignorante Vampir	66
Der Himalaja-Vampir	70
Der höfliche Vampir	77
Der Experten-Vampir	83

Tanz der Vampire: Ein Management-Team von Nasen-Vampir, Wolf-im-Schafspelz-Vampir und Ich-bin-es-nicht-gewesen-Vampir	89
TEIL 2	99
KAPITEL 4	100
Vampirentlarvung	100
Kurze, wiederholte Attacken hinterlassen nachhaltige Spuren	102
Warnsignale für den »stummen« Vampir	104
Der Universalvampir	106
Typische Vampirsprüche	107
Identifizierungsetappen	109
KAPITEL 5	117
Warum wir jemanden als Psychovampir erleben	117
Der Stellenwert des Selbstwertgefühls	121
KAPITEL 6	132
Therapeutischer Exkurs: Selbsthilfe mit der Positiven Psychotherapie	132
Hoffnung	133
Balance	136
Selbsthilfe	142

KAPITEL 7	148
Vorbeugende Maßnahmen und Immunsierungstechniken	148
Fremdbestimmt versus selbstbestimmt	148
Die Immunsierung	150
Grundimmunsierung durch Energieverteilung	158
 KAPITEL 8	 160
Umgang mit Vampir-Notfallsituationen	160
Überfall am Telefon	161
Ad-hoc-Angriffe	162
Tipps für Notfälle	163
 KAPITEL 9	 169
Selbstanalyse: Der Psychovampir-Test	169
Bin ich vampirgefährdet?	169
Bin ich für andere ein Psychovampir?	173
 Was nun?	 180
Register	185

*Den besonderen Menschen in meinem Leben
in Liebe und Dankbarkeit gewidmet.
Ihr habt mir geholfen – trotz Psychovampiren –,
mein inneres und äußeres Lächeln zu behalten.*
Hamid Peseschkian

*Den Psychovampiren
für ihre Inspiration gewidmet.*
Connie Voigt

VORWORT

Die bewusste Begegnung mit dem Phänomen der Psychovampire fand zunächst in psychotherapeutischen Sitzungen mit meinen Patienten und Klienten statt, die häufig über Ausgelaugtsein durch energieraubende Personen berichteten. Es fiel mir auf, dass manchmal der bloße Gedanke an eine bestimmte Person ausreichte, damit sie sich völlig ausgelaugt und leer fühlten. In diesem Zusammenhang entstand der Begriff der »Psychovampire«.

Weiterhin konnte ich während der letzten zehn Jahre in Seminaren und Trainings in verschiedenen Ländern immer wieder feststellen, dass das Leiden durch Psychovampire universell ist und (fast) jeder unter solchen Situationen leidet. Auch in meinem eigenen Umfeld musste ich einige dieser anstrengenden Zeitgenossen erkennen und mich intensiv mit ihnen auseinandersetzen.

Aus der Positiven Psychotherapie kommend, versuchte ich, auch die positiven Aspekte des Phänomens der Psychovampire zu erkennen. Mit etwas Humor ist es denn auch sehr viel einfacher, über sich selbst zu reflektieren und sich durch Psychovampire nicht so stark beeinträchtigen und beeinflussen zu lassen. Jeder von uns kann es schaffen, die Psychovampire im Leben zu kontrollieren und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Möge die frei gewordene Energie Ihnen und Ihren Mitmenschen zugutekommen.

Hamid Peseschkian

Als Journalistin, als Kommunikations- und Human-Resource-Management-Expertin und zuletzt als Business-Coach präsentiert sich mir eine Bandbreite an Geschichten aus der Arbeitswelt. Ohne diese Geschichten werten zu wollen, gehört leider das Thema Mobbing zum Arbeitsalltag. Ein persönlicher Mobbing-Fall im eigenen Umfeld ließ mich deshalb über die Ursachen nachdenken. Habe ich mich als Mobbing-Opfer angeboten? Präsentiert sich das Opfer dem Täter nicht manchmal selbst? Indem wir uns abgrenzen, können wir negative Einflüsse so sehr entkräften, dass sie umgeleitet werden. Darum geht es in diesem Buch.

Connie Voigt

Die Hälfte der Gedanken und Erfahrungen dieses Buches stammt aus dem Leben und Erleben der Autoren. Wir überlassen es der Fantasie unserer Leserinnen und Leser, welche Hälfte es ist.

EINLEITUNG

Wer oder was ist ein Psychovampir? Wie kommt es zu dieser Bezeichnung? Was macht ein Psychovampir mit anderen Menschen? Warum ist es so bedeutsam, diese Energieräuber für sich zu erkennen?

Der Begriff »Psychovampir« ist ein metaphorischer Begriff zur Vereinfachung des Verständnisses von Menschen, die uns Energie rauben. Er ist mit einem Augenzwinkern zu verstehen, aber gleichzeitig auch sehr ernst zu nehmen.

Jeder Mensch kennt das Gefühl, durch die Begegnung mit einer anderen Person emotionale, psychische, mentale und körperliche Energie zu verlieren. Im Alltag analysieren wir nicht näher, weshalb wir diesen Energieverlust erleben, da wir unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen oft als gegeben hinnehmen und viele Ärgernisse auf die Arbeit schieben. Manche von uns suchen sogar den Grund für diese negativen Gefühle bei sich selbst. Da wir heute in einer Zeit leben, in der es tendenziell »in« ist, gestresst zu sein, gehört es beinahe zum guten Ton, sich abends geschafft zu fühlen. Diese Akzeptanz des salonfähigen Müdeseins ist Selbstbetrug. Denn oftmals liegt dieser Müdigkeit ein tief gehender emotionaler Stress zugrunde, der ganz unbemerkt in unserem individuellen Umfeld entsteht.

Dieses Buch geht davon aus, dass wir alle von Energieräubern oder Psychovampiren umgeben sein können, die uns in emotionalen Stress versetzen. Die Palette der Vampirtypen

ist dabei äußerst vielfältig, denn diese kommen in ganz unterschiedlichen Gewändern daher. Die zwölf von den Autoren identifizierten Psychovampirtypen werden im ersten Teil des Buches charakterisiert und anhand von wahren Geschichten vorgestellt. Grundsätzlich herrscht bei Situationen mit vampirischen Menschen ein Ungleichgewicht zwischen dem, was wir an Energie investieren, und dem, was wir zurückerhalten. Bei den einen ist der Psychovampir der Chef, der Projektleiter, der Ex-Partner, der Teamkollege, bei anderen sind es die Eltern, der Ehepartner oder die Freundin. In jedem der beschriebenen Fälle wird der psychologische Mechanismus der Begegnung mit dem jeweiligen Vampirtypen erläutert.

Der zweite Teil des Buches widmet sich der praktischen Selbstreflexion. Zunächst geht es in Kapitel 4 um die Entlarvung von Psychovampiren im nächsten Umfeld. Unterschiedliche Methoden helfen bei der Erkennung von möglichen Vampiren und vampirischen Situationen.

Anschließend geht es in Kapitel 5 in die Tiefe der Psychologie. Warum erleben wir andere als Psychovampire? Was sind die Gründe unserer Angreifbarkeit? Psychovampire reaktivieren meist alte Wunden der »Opfer« und haben somit einen Katalysator-Effekt. Der »Täter« im Psychovampir braucht seinerseits die Energie anderer Menschen, da er seine eigenen Defizite durch andere kompensieren muss. Der Stellenwert des Selbstwertgefühls ist hierbei zentral, denn sowohl Täter als auch Opfer haben ein mangelndes Selbstwertgefühl!

Das Kapitel 6 stellt einen therapeutischen Exkurs zur Verfügung. Hierbei dient die Methode der Positiven Psychotherapie als Grundlage für eine mögliche Selbsthilfe. Präventiv-Checks unterstützen dabei eine angebotene Selbstanalyse für diejenigen, die in die Tiefe gehen wollen. Vorbeugende Maßnahmen und Immunisierungstechniken beim Umgang mit Energieräubern werden im Kapitel 7 erläutert. Auch hierfür stehen praktische Checklisten zur Reflexion zur Verfügung, die das Phänomen der Fremdbestimmtheit untersuchen. Ziel jedes Menschen ist es, ein Leben in weitgehender Selbstbestimmtheit zu führen.

Schließlich ist das unerwartete Angriffsmoment eine typische Technik des Psychovampirs. In Kapitel 8 sollen Beispiele und Tipps zur Ad-hoc-Entwaffnung verhelfen. Als Nächstes (Kapitel 9) kann mithilfe der Psychovampirtests individuell untersucht werden, ob Signale gesendet werden, die Psychovampire als Einladung zum »Angriff« identifizieren. Umgekehrt kann jeder für sich herausfinden, ob er oder sie vielleicht selbst ein Psychovampir für andere ist – falls der eigene Vampirismus nicht bereits im ersten Teil als Verdacht zutage kam. Jeder von uns kann für seine Umwelt zum Psychovampir werden – oft ohne es zu wissen oder gar zu wollen.

Übergeordnetes Ziel dieses Buches ist es, Opfern zunächst die Augen für Psychovampire zu öffnen und dann Methoden aufzuzeigen, wie sie sich schützen können – denn andere Menschen zu ändern ist (fast) unmöglich. Psychovampire

für sich selbst unschädlich zu machen, ist nicht einfach, aber möglich, und es liegt in unserer Hand.

Dieses Buch beschäftigt sich somit nicht in erster Linie damit, was andere alles verändern sollten, da dies sowieso nicht viel Aussicht auf Erfolg hat. Vielmehr setzt es bei dem *einen* Menschen an, den jeder von uns am ehesten ändern kann – nämlich bei sich selbst. Denn letztlich müssen wir uns eingestehen, dass wir selbst dem Psychovampir die Macht über uns geben. Es ist unsere (unbewusste) Entscheidung, dass eine bestimmte Person so viel Macht über uns hat. Wir müssen also lernen, wie man kraftvoll in einer beruflichen oder privaten Beziehung selbstbestimmt leben kann und aus ihr Positives schöpft.

Das Phänomen der Psychovampire

Gesund ist nicht derjenige, der keine Probleme hat, sondern der, der in der Lage ist, positiv mit ihnen umzugehen.

(aus der Positiven Psychotherapie)

Haben Sie auch schon folgende Situationen erlebt? Oder erleben Sie solche gar tagtäglich?

Situation 1:

Die Ärztin Florence (34) kommt nach ihrem Urlaub erholt an ihren Arbeitsplatz in der Klinik zurück. Sie hat im Urlaub ihre Batterien aufgeladen und hat Lust und Energie, ihre Arbeit wieder aufzunehmen. Eine Krankenschwester begrüßt sie auf dem Flur im Vorbeigehen mit den Worten: »Warum lächeln Sie so? Macht es Ihnen etwa Spaß, wieder zu arbeiten?« Florence verliert durch diese negative Bemerkung in Sekundenschnelle die Freude an der Arbeit. Sie fühlt sich ausgelaugt, hat keine Lust mehr und fühlt sich schon fast wieder urlaubsreif.

Situation 2:

Kai (38) hat eine Idee für ein Buch, das er schreiben möchte, und erzählt sie seiner Freundin. Diese reagiert umgehend mit Skepsis, ohne die Hintergründe zu kennen: »Darüber gibt es doch bereits Bücher, dann muss deines aber ganz besonders gut sein, und das wird schwierig.« Kai empfindet diese Bemerkung nicht nur als respektlos, sondern auch als niederschmetternd. Er verspürt über die fehlende Unterstützung seiner Freundin eine Mischung aus Wut und Enttäuschung. Er fühlt sich durch ihre Reaktion ausgelaut. Die Freundin wundert sich über sein Verhalten. (»Du bist immer so empfindlich. Ich habe dir nur meine Meinung gesagt. Du willst doch immer, dass ich offen und ehrlich bin.«)

Situation 3:

Felicitas (24) studiert Psychologie in einer Großstadt und fährt übers Wochenende zu ihren Eltern aufs Land. Sie freut sich, ihnen über ihre Erlebnisse an der Universität berichten zu können, darüber, was sie erlebt und über sich selbst in den Seminaren erfahren hat. Kaum zu Hause angekommen, legt sie gleich los, um sogleich von der Mutter jäh unterbrochen zu werden: »Mein Kind, du siehst so blass und dünn aus. Isst du denn auch richtig in der Stadt? Wie ist denn das Wetter bei euch?« Keiner geht auf die Gedanken und Wünsche von Felicitas ein. Sie hat das Gefühl, dass ihre Eltern kein echtes Interesse an ihr haben, ist am Boden zerstört und ärgert sich über sich selbst, dass sie sich ihnen ge-

genüber wieder geöffnet hat, obwohl sie es eigentlich hätte besser wissen müssen.

Wie würden Sie in der Rolle von Florence, Kai oder Felicitas reagieren? Lassen Sie uns herausfinden, was hier passiert ist. In allen drei Fällen haben sich die »Opfer« von Psychovampiren demoralisieren lassen, ohne den eigentlichen Grund zu kennen. Es sind typische Alltagssituationen, die eigentlich Kleinigkeiten darstellen. Aber je nachdem, was der Psychovampir als Person oder seine Kritik in mir auslöst, reagiere ich stärker oder schwächer.

Wie diese drei beschriebenen Personen hat jeder von uns grundsätzlich einige sensible Punkte, die sich im Laufe seines bisherigen Lebens entwickelt haben. Sie sind uns meistens nicht bewusst, oder wir glauben, dieses Problem bereits gelöst zu haben. Psychovampire erkennen scheinbar in Sekundenschnelle diesen sensiblen Punkt und drücken auf den »Knopf«. Dieser löst jedes Mal die gleiche Reaktion aus – auch Jahre später. Psychovampire davon abzuhalten, auf den Knopf zu drücken, ist zwecklos bzw. unmöglich, wenn die eigene Schwäche aus der Vergangenheit gar nicht erkannt ist. Unsere erste Reaktion ist zwar die, uns vor dem Psychovampir zu verteidigen, mit ihm zu reden und ihn sozusagen auf den Pfad der Tugend zurückzuführen. Die therapeutische Erfahrung zeigt jedoch, dass dies meistens ein recht zweckloses Unterfangen ist. Wie soll ich all diejenigen Personen, die mir Tag für Tag begegnen, davon abhal-

ten, ihre Kommentare abzugeben? Also geht es darum, die eigenen Angriffspunkte zu erkennen, sie zu bearbeiten oder zu lernen, sie zu kontrollieren. Nur so können wir der Opferrolle entfliehen und selbstbestimmte Menschen werden.

Wer sich über Jahre von Personen oder auch Situationen fremdbestimmen lässt, bezahlt später mit einer grundsätzlichen Lebensunzufriedenheit und mit wachsender Passivität.

Weshalb haben die Psychovampire Krankenschwester, Freundin und Eltern zugeschlagen? Haben sie es überhaupt bewusst getan? Wie stabil sind sie in ihrer eigenen Lebenssituation? Sind sie notorische Nörgler und Pessimisten, deren Zweifel ihr eigenes Leben bestimmen? Wie selbstbestimmt sind Psychovampire, und in welchem Ausmaß lassen sich die drei Opfer von den Vampiren in ihrem unmittelbaren Umfeld fremdbestimmen? Wie kann es sein, dass Psychovampire eine solche Macht über andere haben, und warum geben ihre Opfer ihnen unbewusst und unbeabsichtigt diese Macht? Wie erkennen potenzielle Opfer die Spiele und Techniken der Psychovampire, und wie können sie sich schützen und nachhaltig »immunisieren«?

Jeder strebt danach, als selbstbestimmter Mensch die eigene Energie nach eigener Dosierung zu nutzen und zu investieren. Der Psychovampir regiert über die Selbstbestimmt-

heit anderer – er macht andere zu fremdbestimmten Wesen. Wer sich über Jahre von Personen oder auch ganzen Situationen fremdbestimmen lässt, bezahlt später mit einer grundsätzlichen Lebensunzufriedenheit und mit wachsender Passivität. In bestimmten Fällen können diese Situationen zu Depressionen und zu einem Rückzug aus dem Leben führen sowie zu psychosomatischen Beschwerden und Unlust.

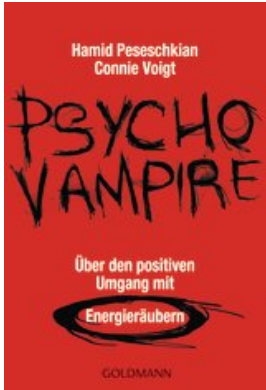
Eine nachhaltige Befreiung aus den Klammergriffen der Psychovampire kann nur durch Selbstreflexion und Veränderung der eigenen Einstellung entstehen. Haben wir die psychologischen Mechanismen bei uns selbst und bei unserem Gegenüber einmal erkannt, dann können wir uns konkrete Wege überlegen, wie wir den Psychovampir loswerden. Wenn wir Entscheidungen treffen, ohne uns die Mechanismen bewusst gemacht zu haben, hält der Effekt nur kurz an, und wir sind anfällig für den nächsten Psychovampir, der bestimmt auftauchen wird. Im Fokus der Betrachtungen stehen demnach nicht nur – wie so oft – die Profile der »Täter«, also der Psychovampire, sondern vornehmlich die der Opfer. Wenn wir den Mechanismus erkennen, können wir an uns selbst arbeiten – ob als Psychovampir oder als Opfer.

Psychovampirtypen

*»Wer das Ziel kennt, kann entscheiden,
wer entscheidet, findet Ruhe, wer Ruhe findet,
ist sicher, wer sicher ist, kann überlegen,
wer überlegt, kann verbessern.«*

(Orientalische Weisheit)

Psychovampire kommen in unterschiedlichen Gewändern daher. Zur Verdeutlichung dieser Typen geben wir ihnen jeweils charakterisierende Namen und zeigen das Kurzprofil ihrer Opfer auf. Psychovampire und »Psychovampiren« – es gibt sowohl die männliche als auch die weibliche Form – erscheinen in unterschiedlicher Intensität. Auf manche Menschen treffen die Beschreibungen vollständig zu; andere zeigen vielleicht eher abgeschwächte Symptome eines Typs. Es gibt aber auch Menschen, auf die mehrere Typbeschreibungen zutreffen. Wer von der einen Person als Vampir wahrgenommen wird, der kann in seiner Beziehung zu einer anderen auch das Verhalten eines Opfers annehmen. Kurz gesagt, jeder Mensch kann Psychovampir und Opfer zugleich sein. Sowohl Vampir als auch Opfer kompensieren meistens Lücken in ihrem Selbstwertgefühl. Dazu



Hamid Peseschkian, Connie Voigt

Psychovampire - Über den positiven Umgang mit Energieräubern

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17162-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2011

Fast jeder leidet unter Energieräubern in seiner Umgebung

Besserwisser, Streithähne, Schleimer – anhand von Beispielen aus Alltag, Arbeitswelt und Privatleben entlarven die Autoren zwölf verschiedene Typen solcher Psychovampire und erläutern, warum ihre Attacken so effektiv sein können. Praktische Methoden und fachlich fundierte Übungen und Checklisten zeigen auf, wie man sich von diesen Energieräubern abgrenzt, wie man negative Einflüsse ins Positive wenden und wie man mit den eigenen Ressourcen besser umgehen kann.



[Der Titel im Katalog](#)