



Sie sind durchschaut!

Lillian Glass

 **Download**

 **Online Lesen**

Sie sind durchschaut! Lillian Glass

 [Download Sie sind durchschaut! ...pdf](#)

 [Online Lesen Sie sind durchschaut! ...pdf](#)

Sie sind durchschaut!

Lillian Glass

Sie sind durchschaut! Lillian Glass

Downloaden und kostenlos lesen Sie sind durchschaut! Lillian Glass

608 Seiten

Kurzbeschreibung

Zwei Bücher in einem Band

„Ich weiß, was Sie denken!“:

Die Kunst der Menschenkenntnis ist für unser tägliches Leben von großer Bedeutung! Dieses Standardwerk hilft dabei, Menschen richtig einzuschätzen und zu beurteilen. Meint die große Liebe es wirklich ernst? Ist der Geschäftspartner auch zuverlässig? Kann man dem Urteil des Verkäufers vertrauen? Lillian Glass lehrt die wichtige Kunst der Menschenkenntnis. Sie skizziert 14 Persönlichkeitstypen und beschreibt, wie man sie an Stimme, Körpersprache und Mimik erkennt und ihnen am besten begegnet.

„Mit mir nie wieder „:

Es gibt Menschen, die einem den Tag vergiften: Sie nerven, stören und torpedieren das Selbstbewusstsein ihrer Opfer mit spitzen Bemerkungen und hinterhältigen Aktionen. Für alle, die keine Lust mehr haben, Zielscheibe für solche »toxischen Terrortypen« zu sein, bietet Lillian Glass 10 wirkungsvolle Methoden, mit denen man sich am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freundeskreis clever zur Wehr setzt.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Lillian Glass ist promovierte Psychologin, Kommunikationswissenschaftlerin und Sprechtherapeutin mit eigenen Praxen in Beverly Hills und New York. Sie lehrt Menschen, besser miteinander auszukommen, sich gegenseitig zu achten, aber auch den eigenen Standpunkt klar und deutlich zu vertreten. Besondere Freude macht Lillian Glass die professionelle Arbeit mit Entertainern, wie etwa Dustin Hoffman, den sie für den Film „Tootsie“ lehrte, sich wie eine Frau zu bewegen und so zu sprechen. Die Autorin hat bereits mehrere Bestseller veröffentlicht.

Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Einleitung »Stöcke und Steine können mir die Knochen brechen, aber Wörter können mich nicht verletzen«, sagt man im angelsächsischen Sprachraum. Und »Worte, Worte, nichts als Worte« heißt es auch bei Shakespeare (in Troilus und Cressida). Aber sind Worte wirklich so belanglos? Können sie uns tatsächlich nicht verletzen?

Im Laufe der vielen Jahre, die ich als Kommunikationsexpertin und Rede- und Imageberaterin arbeitete, habe ich erfahren, wie unglaublich wichtig Worte sind. Ich habe gesehen, welche zerstörerische Wirkung hässliche Worte, gemeine Handlungen und bössartige Menschen haben können. Ich habe entdeckt, dass wir Menschen unglaublich verletzliche Wesen sind. Wir sind in der Tat so verletzlich, dass wir uns nicht nur an einige sehr hässliche Dinge erinnern, die uns als Kinder zustießen, sondern dass wir dazu neigen, unser Leben entsprechend den Parolen zu leben, die uns in unserer Kindheit eingetrichtert wurden, und entsprechend den Handlungen, deren Zeuge wir in der Kindheit wurden.

Warum wohl begeben so viele von uns sich als Erwachsene in psychotherapeutische Behandlung, wenn nicht, um sich von der mangelhaften Selbstachtung und dem schlechten Selbstbild zu befreien, die uns in unserer Kindheit und Jugend aufgezwungen wurden?

Als ein Mann im mittleren Alter in seinem Job in eine Sackgasse gerät und große Schwierigkeiten hat, wieder herauszufinden, wird ihm plötzlich bewusst, dass es die Worte seines Lehrers waren - »Aus dir wird nie etwas werden« und »Du bist eben nicht gut genug« -, die sich ihm tief ins Bewusstsein eingeprägt haben und ihn auch heute noch hemmen.

Als eine junge Frau wegen einer Essstörung einen Therapeuten aufsucht, entdeckt sie, dass es ihre feindseligen Klassenkameraden waren, die sie auf den gefährlichen Weg der Magersucht schickten, weil sie ihr ständig »fette Kuh« hinterherbrüllten.

Nachdem ein kleines Mädchen Selbstmord begangen hat, findet man heraus, dass es die ständigen

Quälereien und das Sticheln ihrer vergiftenden Klassenkameraden waren, die sie zu dieser selbstzerstörerischen Handlung trieben.

Es ist erstaunlich, wie viele dieser negativen Botschaften in unserer Psyche Wurzeln schlagen und unsere Selbstachtung beeinträchtigen. Wie verletzlich wir Menschen doch sind!

Die übel wollenden Menschen, die uns mit Worten attackieren, die uns kränken und manchmal sogar völlig lähmen, haben eine vergiftende Wirkung auf uns; es sind toxische Persönlichkeiten. Es gibt viele solcher toxischen Menschen - ein früherer Klassenkamerad, ein Bruder oder eine Schwester, unser Vater oder unsere Mutter, ein Geliebter oder eine Geliebte, ein Ehemann oder eine Ehefrau, ein Chef oder ein Mitarbeiter. Ein toxischer Mensch ist jeder, der unser Leben mit seinen Bemerkungen beeinträchtigt und vergiftet, der uns nicht unterstützt, der uns unser geistig-seelisches Wachstum missgönnt, der sich nicht über unseren Erfolg freut und uns nicht mit Wohlwollen entgegentritt. Ein toxischer Mensch wird unsere Anstrengungen, ein glückliches und produktives Leben zu führen, sabotieren.

Viele Psychologen schlagen vor, wir sollten den Menschen loslassen, die Tür zuschlagen und den Kontakt zu ihm völlig abbrechen, sodass wir unsere seelische und geistige Gesundheit zurückgewinnen und auf diese Weise unser Leben unbeeinträchtigt weiterleben können. Dies mag zwar für viele Menschen eine wirkungsvolle Methode sein, aber ich habe herausgefunden, dass es noch viele andere Optionen gibt, und diese werde ich in meinem Buch beschreiben.

Als Kommunikationsexpertin verbrachte ich Tausende von Stunden damit, Hunderten von Menschen im Alter von vier bis vierundachtzig zuzuhören, die mir erzählten, was sie unglücklich macht. Ich fand heraus, dass der wesentliche Grund für das Unglück meiner Klienten darin bestand, dass es bestimmte giftige Menschen gab, die ihnen das Leben zur Hölle machten. Vielleicht hatte der Philosoph Sartre Recht, als er sagte: »Die Hölle, das sind die anderen.«

Während ich zahllosen Berichten zuhörte, entdeckte ich, dass es tatsächlich Personen gibt, die für die geistige, emotionale und körperliche Gesundheit ihrer Mitmenschen eine Gefahr bedeuten. Ich habe Menschen gesehen, die nur noch Haut und Knochen waren, weil sie in einer destruktiven Ehe lebten. Ich habe Menschen gesehen, die mit blutenden Magengeschwüren im Krankenhaus lagen, weil sie für böse, übel wollende Chefs arbeiteten. Ich habe Eltern gesehen, die ihren Arbeitsplatz verloren und finanzielle Rückschläge erlitten, weil sie ein Kind im Teenageralter hatten, das stahl und Drogen nahm. Ich habe gesehen, wie das Leben eines Menschen von einem vergiftenden Freund beherrscht wurde, der fast alle seine konstruktiven Ideen in den Schmutz zog. Ich habe mit eigenen Ohren gehört, wie ein kleines Mädchen sagte: »Ich hoffe, ich werde sterben, denn meine Mami liebt mich nicht.« Die Kleine war tieftraurig, weil ihre Mutter kaum jemals anwesend war. Und wenn sie doch einmal da war, dann schrie sie ihre Tochter fortwährend an und sagte ihr, was für ein böses Mädchen sie doch sei.

Während ich mir diese Geschichten anhörte, begann ich, mir Aufzeichnungen zu machen. Ich entdeckte verschiedene Muster, und ich lernte einige sehr interessante Dinge. Zunächst einmal gibt es verschiedene Typen toxischer Menschen (neunundzwanzig, um genau zu sein). Zweitens: Jemand, der für den einen Menschen giftig ist, braucht es für einen anderen nicht notwendigerweise ebenfalls zu sein. Ich erfuhr auch, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, um mit verschiedenen Typen toxischer Menschen umzugehen. Wenn wir diese Möglichkeiten nutzen, werden wir es schaffen, besser mit unserem Leben - und den betreffenden Menschen - fertig zu werden.

Nachdem ich meinen Klienten gezielte Ratschläge gegeben hatte, auf welche Weise sie mit den toxischen Menschen in ihrem Leben kommunizieren können, bemerkte ich, dass ihr Leben sich gründlich veränderte. Meine Klienten erkannten, dass die Techniken, die ich sie gelehrt hatte, immer wieder aufs Neue eine positive Wirkung zeigten. Es spielte keine Rolle, wer sich die vergiftende Kränkung erlaubt hatte: eine nörgelnde Mutter, ein eifersüchtiger Ehemann, ein beleidigender Lehrer, ein schikanierender Chef oder ein unhöflicher Kellner, ein überheblicher Arzt oder eine herablassende Verkäuferin. Wer auch immer jene Menschen waren - meine Klienten hatten nun die Mittel an der Hand, mit ihnen umzugehen. Plötzlich waren sie weniger gestresst und weniger deprimiert, sie fühlten sich stärker und mutiger, wenn sie mit der toxischen Person zusammen waren. Ich wandte diese Techniken in meinem eigenen Leben an und entdeckte, dass ich

mich immer häufiger glücklich fühlte. Ich brauchte meine Gefühle nicht länger in mir zu verschließen oder mich mit der Frage zu quälen, ob ich das Richtige gesagt hatte oder nicht. Ich brauchte, wenn ein toxischer Mensch mir eine hässliche Bemerkung an den Kopf geworfen hatte, nicht länger darüber nachzugrübeln, was ich »hätte sagen« oder »hätte tun sollen«.

Ich entschied mich, mein Wissen über den Umgang mit toxischen Menschen mit anderen zu teilen. Ich brachte das Thema in meinen Vorträgen zur Sprache und stellte fest, dass alle sich davon angesprochen fühlten. Wo auch immer die Menschen lebten, was auch immer sie taten, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen, wie reich oder arm sie auch sein mochten - alle hatten in ihrem Leben irgendeinen toxischen Menschen, der ihnen zusetzte. In der Frage- und Antwortstunde, die meinen Vorträgen üblicherweise folgt, teilten mir viele meiner Zuhörer ihre Erfahrungen mit und fragten mich, wie sie mit bestimmten toxischen Menschen in ihrem Leben umgehen sollten.

Ich erhielt zahllose Briefe von Menschen überall auf der Welt (einschließlich Australien, Deutschland, Indonesien, Israel, Indien, England, Afrika, Singapur und Saudi-Arabien), in denen diese mir berichteten, wie gut die bei mir erlernten Techniken gewirkt hatten. Die Erkenntnis, dass sie a) nicht selbst das Problem waren und dass...

Download and Read Online Sie sind durchschaut! Lillian Glass #FU9H1756SJE

Lesen Sie Sie sind durchschaut! von Lillian Glass für online ebook Sie sind durchschaut! von Lillian Glass
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher,
Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen,
Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Sie sind
durchschaut! von Lillian Glass Bücher online zu lesen. Online Sie sind durchschaut! von Lillian Glass ebook
PDF herunterladen Sie sind durchschaut! von Lillian Glass Doc Sie sind durchschaut! von Lillian Glass
Mobipocket Sie sind durchschaut! von Lillian Glass EPub