



TANJA GROSSER

#tanjagrosser



ENERGIEVAMPIRE ERKENNEN & ABWEHREN

Tipps im Umgang mit Menschen, die dir allein schon beim Gedanken an sie Energie rauben

**Schwierige
Kollegen und
Energievampire.
Wie du dich
effektiv schützt.**

#tanjagrosser



**Kennst du eine
Person, die dir
Energie raubt,
auch wenn du
nur an sie
denkst?**



#tanjagrosser

**Energievampire gibt
es überall. Und sie
kommen in den
unterschiedlichsten
Formen daher:**

#tanjagrosser



1. Der Fallstrick-Vampir

- Überschätzt sich völlig
- Lässt keinen Widerspruch zu, ist uneinsichtig und fühlt sich unersetzlich
- Ist meist ein Narzisst
- Eine Katastrophe, wenn es sich dabei um eine Führungskraft handelt – Mitarbeitende werden es ihm niemals recht machen können



2. Der Ja-Aber-Vampir

- Negative Grundhaltung und anstrengend
- Findet tausend Gründe weshalb etwas nicht geht oder sich ändern lässt



#tanjagrosser

3. Der depressive Psychovampir

- Trägt die Last der ganzen Welt auf den Schultern
- Hätte grundsätzlich viel Zeit, bekommt aber kaum was erledigt
- Es geht ihm immer schlecht und ist abhängig davon, dass andere ihn aufbauen
- Quält sich durch den Tag und zieht sein Umfeld stimmungsmässig in den Keller



4. Der Denkmalpflege-Vampir

- Ihm wäre es am liebsten die Welt würde sich nicht mehr weiterdrehen
- Die Zeiten ändern sich für ihn nicht
- Typische Aussagen dieses Typs:
«Das haben wir schon immer so gemacht»
- Opfer sind in der Regel kreative Menschen und solche die mit innovativen Ideen daherkommen



5. Der Kühlschranks-Vampir

- Emotional kühl und auf Beziehungsebene rein sachorientiert
- Lässt seine Opfer im Regen stehen



6. Der ignorante Vampir

- Fragt zwar nach dem Befinden, ist aber an der Antwort überhaupt nicht interessiert
- Er äussert etwas, man möchte Stellung nehmen, hört aber nicht zu und wendet sich stattdessen anderen Personen zu
- Potentielle Opfer werden von einem Gefühl der Leer befallen und glauben langweilig zu sein



7. Der Himalaja-Vampir

- Will immer hoch hinaus und hat unmögliche Erwartungen an sein Umfeld
- Falls seine Erwartungen vom Umfeld nicht erfüllt werden, wertet er diese Personen ab
- Menschen ohne permanent grosse Erfolge lässt er links liegen
- Kommt innerlich nie zur Ruhe und gibt Gefühl der Unzufriedenheit an andere weiter

#tanjagrosser



8. Der höfliche Vampir

- Ja richtig gelesen: Zu viel Höflichkeit kann auch energieraubend sein
- Will niemandem zur Last fallen und fällt gerade deshalb zur Last
- Möchte ständig helfen, überfordert sich dadurch und schafft deshalb neue Probleme
- Die zurückhaltende Art wird als extrem anstrengend erlebt



9. Der Nasen-Vampir

- Steckt seine Nase überall da hinein, wo sie nicht hingehört
- Hat den Drang, sich in Angelegenheiten anderer einzumischen, und sorgt dadurch oft für Chaos und Missverständnisse
- Hat zwar die Absicht Ordnung zu schaffen, aber erreicht meist eher das Gegenteil
- Kommt meist ungeschoren davon



10. Der Wolf-im Schafspelz- Vampir

- Wirkt zunächst freundlich und unauffällig, ist aber häufig böseartig und nur oberflächlich freundlich und angepasst
- Die meisten Menschen erkennen diesen Psychovampir nicht



11. Der Ich-bin-es-nicht-gewesen-Vampir

- Wirkt zunächst freundlich und unauffällig, ist aber häufig böseartig und nur oberflächlich freundlich und angepasst
- Die meisten Menschen erkennen diesen Psychovampir nicht



#tanjagrosser

12. Der Experten-Vampir

- Hat keine Ahnung, hält sich aber für einen Experten
- Weiss auf jede Situation eine Antwort
- Wer es wagt, sein Wissen in Frage zu stellen, riskiert ein dauerhaft kompliziertes Verhältnis



**Energievampire
lauern an jeder Ecke.
Aber was kannst du
konkret tun, um dich
gegen diese Vielzahl
an Vampiren zu
schützen?**



#tanjagrosser

Strategie 1: Gefühl der Selbstbestimmung

Nicht Situationen belasten uns,
sondern die Einstellung dazu ist
entscheidend.

Wir empfinden Situationen als
stressig, wenn wir subjektiv das
Gefühl haben, fremdbestimmt zu
sein.



#tanjagrosser

Bei Psychovampiren fühlen wir uns besonders fremdbestimmt.

Generell, wenn wir uns fremdbestimmt fühlen, hilft es aufzuschreiben und zu analysieren, weshalb wir uns so fühlen, und was geändert werden kann.



#tanjagrosser

Strategie 2: Immunisierung

Hierbei geht es hauptsächlich darum, die eigene Sichtweise zu ändern.

Zudem kann man solche Energieräuber meist sehr gut loswerden, indem man reduzierten oder gar keinen Kontakt zu ihnen pflegt.

Wie oft halten wir manchmal Beziehungen aufrecht, die wir einfach beenden sollten?

#tanjagrosser



Weitere hilfreiche Tipps:

- Im Zweifelsfall Nein sagen. Das ist fast immer hilfreich.
- Kurze Bedenk- und Reflexionszeit einräumen, um dir klar zu werden, wie du die Situation bewertest.
- Affirmative Bemerkungen auf Lager haben.



Am allerbesten:

**Humor und
gedankliche
Abgrenzung
helfen immer.**

#tanjagrosser



Wenn du tiefer in die Thematik
einsteigen willst, kann ich dir
dieses Buch wärmstens
empfehlen:

«Psychovampire»

von

Hamid Peseschkian & Connie Voigt

#tanjagrosser



**Wie handelst du,
wenn du einem
Energievampir
begegnest?**

#tanjagrosser



**Hast du Fragen?
Immer her damit.**

#tanjagrosser



Hi, ich bin Tanja Grosser



Hat dir dieser Beitrag gefallen?

Aktiviere die Glocke oben rechts auf meinem Profil und du erhaltest eine Benachrichtigung über neue Beiträge von mir.

#tanjagrosser

