

Hilfe, mein Chef ist ein Narzisst!



- Lösungsansätze für den direkten Umgang mit schwierigen Kollegen und Vorgesetzten
- Situationen analysieren
- Umgang mit starken Emotionen! Was lehrt die Bibel?
- Notfallpaket

Impulsabend mit Christine Mayer, 29. September 2022

Narzisst

ichsüchtig

Imponiergehabe

Anpassungs-
schwierigkeiten

verträgt keine Kritik

entwertet andere

selbstverliebt

Nabel der Welt

glaubt einzigartig
zu sein

benötigt Bewunderer

empathielos

wenig emotionale
Wärme für andere

Manipulation und
Missbrauch des
Umfeldes

übt psychische Gewalt
aus...

Grenzen werden
missachtet

Selbstüberschätzung

launisch

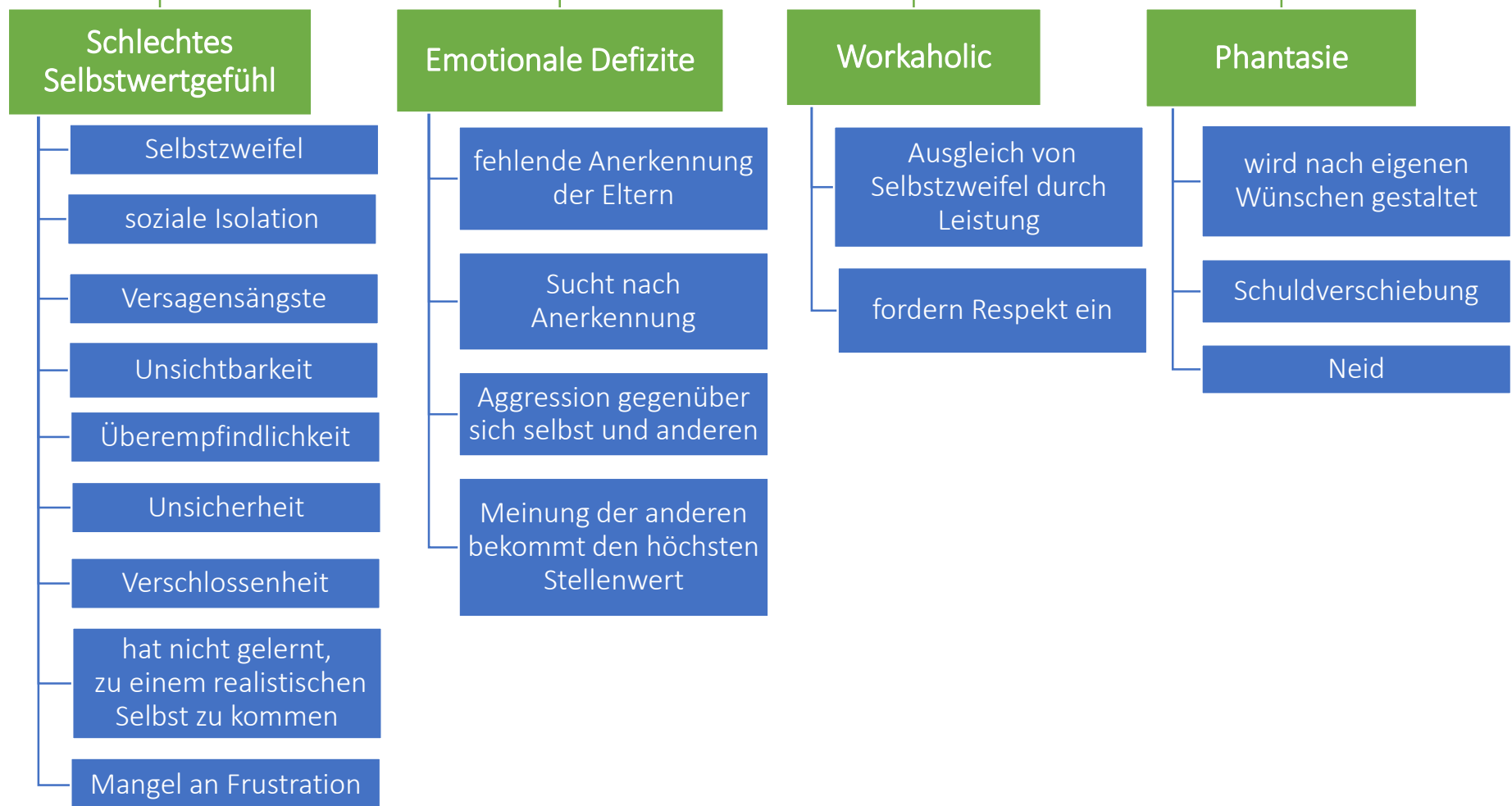
dramatisch

Emotional

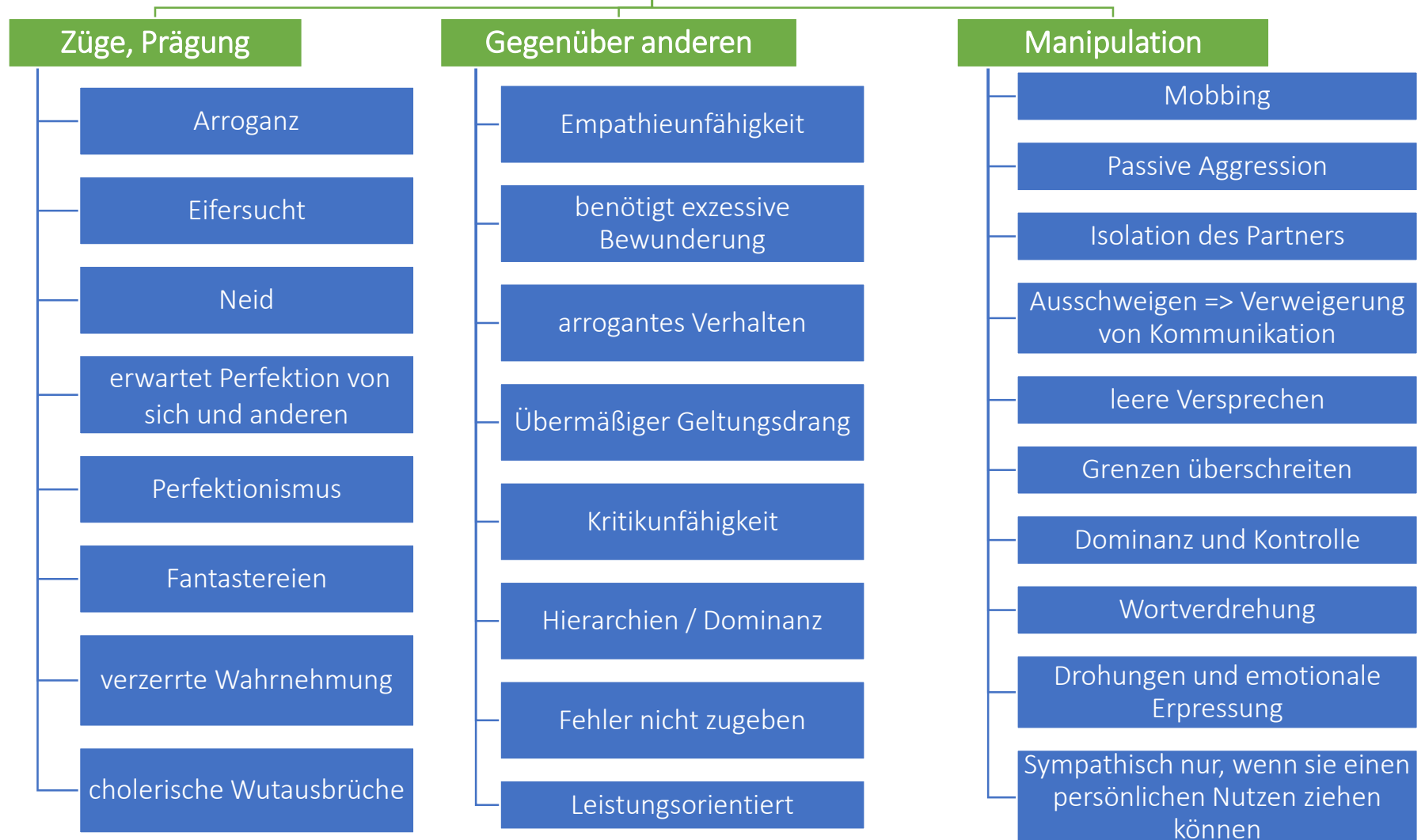
Leistungszwang

selbstbezogene
Entscheidungen
werden getroffen

Was steckt hinter einem narzisstischen Verhalten?



Ein Narzisst als Chef?



Vorbereitung für den Umgang mit einem Narzissten

Innere Einstellung

vor der Besprechung beten

Stärkung durch den Heiligen Geist

wer bin ich in Jesus?

sich klar sein, um die eigene Leistung

nicht Emotional auf Kritik eingehen
sondern mit Vernunft

sich auf eine Charaktereigenschaft
konzentrieren, die einem sympathisch ist

innerlich klar abgrenzen, die Emotionen
des anderen nicht übernehmen

In einer Besprechung

neutrale Ebene der Kommunikation suchen

Kommunikation auf die zu lösenden
Aufgaben im Job lenken

klar darauf hinweisen, dass die
Zusammenarbeit unverzichtbar ist

gewaltfrei ohne Vorwürfe, kommunizieren

Grenzüberschreitung klar ansprechen

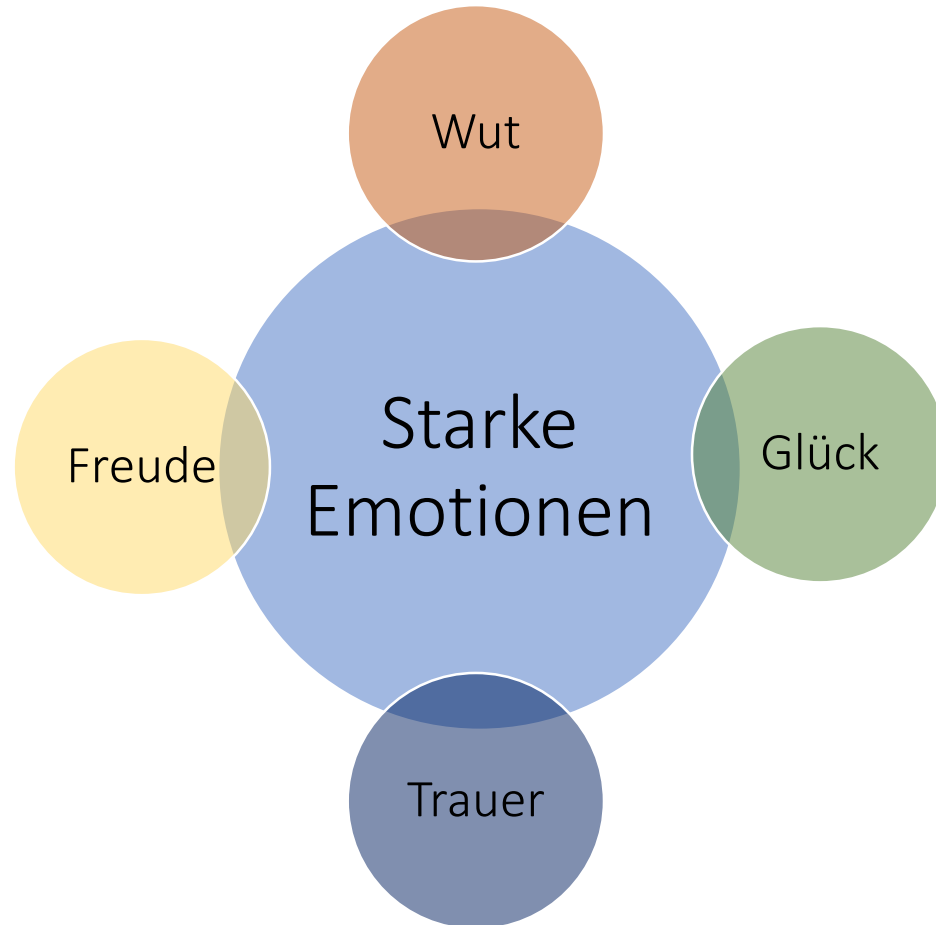
Wenn es keine Sachebene gibt, um einen
weiteren Termin bitten und diesen abbrechen

gut zuhören – langsam und bewusst reagieren

Bedürfnisse klar mitteilen, z.B.:
„Mir ist wichtig, dass...“

Ich-Botschaften verwenden, z.B.:
„Ich habe den Eindruck, dass...“

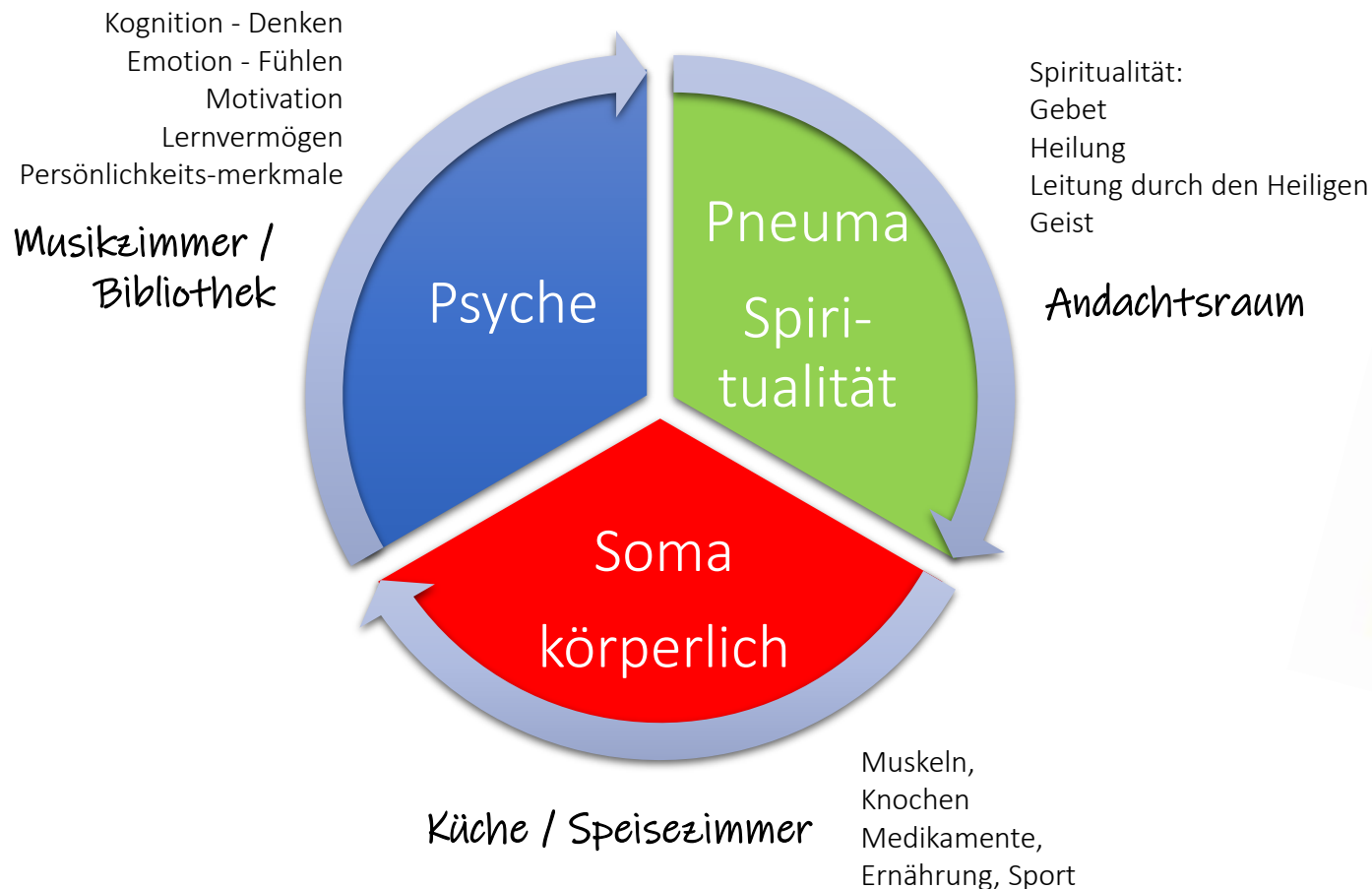
Umgang mit starken Emotionen! - Was lehrt die Bibel?



Umgang mit starken Emotionen

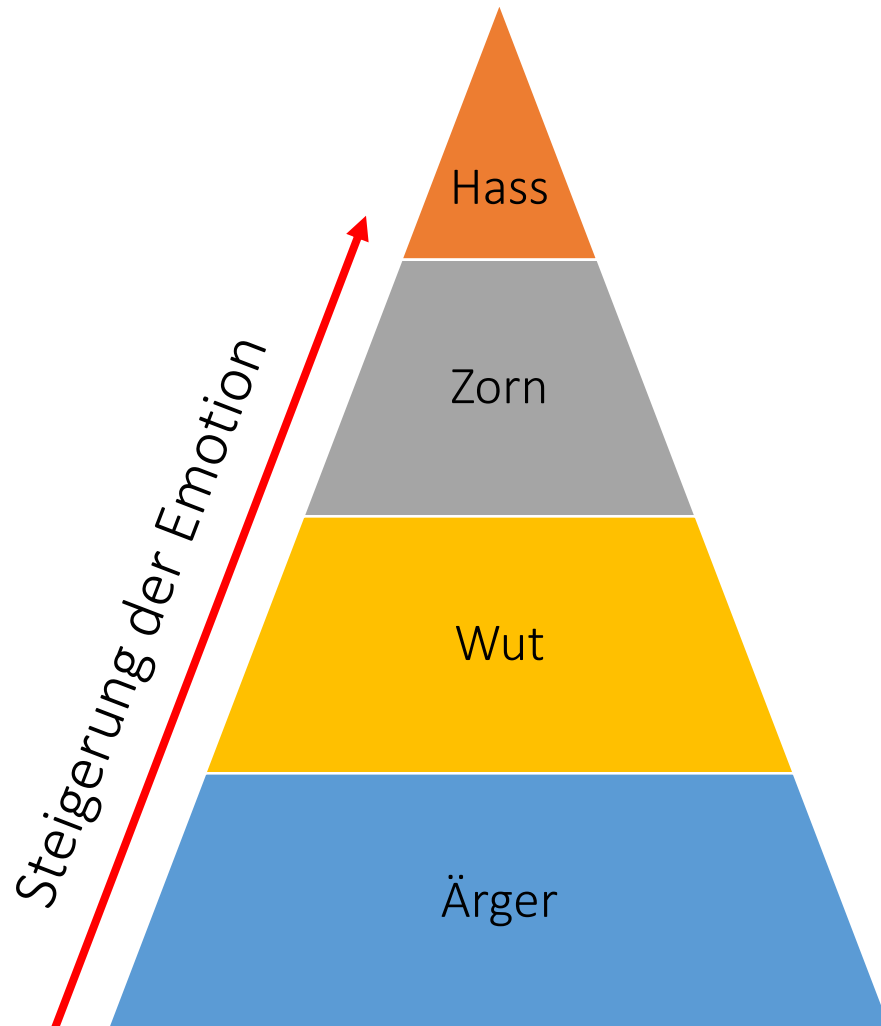
Wir sind eine Seele (Nefesh), gekennzeichnet von Verletzlichkeit und Bedürftigkeit

1. Mose 2,7: Da bildete Gott der HERR den Menschen, Staub von der Erde, und blies den Odem des Lebens in seine Nase, und so wurde der Mensch eine lebendige Seele. (1.Korinther 15,45)



Einzelne
Bereiche der
Seele können
nicht getrennt
werden!

Umgang mit starken Emotionen



Hass → Eskalation des Zornes, nicht zu bändigen
→ Kurzschlusshandlung (langanhaltend)

Zorn → gesunden Umgang damit erlernen
→ Zornausbrüche führen zu Konsequenzen, die zu sündigem Verhalten gegenüber meinem Nächsten führen.

Wut → Darf sein!
Diese zu steuern, gibt Kraft zu Veränderungen

Ärger → Betrachten: Hängt diese Emotion mit ungestillten eigenen Bedürfnissen zusammen?

Wir sollten lernen, Verantwortung zu übernehmen für unsere Emotionen

- Was mache ich mit meiner Wut?
- Wie möchte ich reagieren?
- Wer hat das Steuerrad meines Lebensschiffes in der Hand?

Kapitän

- ICH

Die Crew

- Angst
- Wut
- Verzweiflung

Wer bedient das
Steuerrad?

Ich oder ein
Crewmitglied?

Ein Kapitän hört zu, wägt die Information der Crew ab und prüft die Sachlage, nüchtern, sachlich, er lässt sich nicht in das Getümmel der parteiischen Gegensätze verstricken.

- Gefühle nicht unterdrücken, diese wohlwollend wahrnehmen, sich jedoch nicht davon beherrschen lassen
- Nicht aufgeben, immer wieder üben



Führt zu neuem Lernen und Erkenntnissen



Konflikt in der Bibel: Kain und Abel (1. Mose 4)

1. Mose 4,3

Gott sieht das Opfer von Kain nicht an



Das Opfer wurde von Kain mit der falschen Herzeshaltung dargebracht.

1. Mose 4,4

Gott hat Freude an Abel und seinem Opfer



Abel opfert die besten Tiere aus seiner Herde

1. Mose 4,5

Gott schweigt, Er kennt Kain genau



Kain ist eifersüchtig auf seinen Bruder und wird zornig

1. Mose 4,6

Gott spricht Kain auf seine Emotionen an, macht ihn aufmerksam auf die Trennung von ihm



Kain fühlt sich ungerecht behandelt von Gott und ist wütend auf ihn. Ihm als dem 1. Geborenen gehört die Gunst Gottes!

1. Mose 4,7

Gott erinnert Kain an seine Eigenverantwortung und warnt ihn „Tue Buße, kehre um zu mir“ => werde frei von Zorn und Schuld



Kain grenzt sich nicht ab, legt Scheuklappen an, für ihn gibt es nur noch eines Hass. Er verliert sich in seinem Gefühlschaos

Steigerung der Emotion

1. Mose 4,12

Urteil Gottes: Die Erde, die von ihm bearbeitet wird, soll kein Leben mehr hervorbringen



Kain schweigt

1. Mose 4,11

Urteil Gottes



Kain schweigt

1. Mose 4,10

Gott geht nicht auf die Lüge ein und konfrontiert Kain mit dem Mord an seinem Bruder



Kain schweigt

1. Mose 4,9

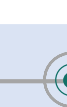
Gott geht Kain nach als Retter und Richter! Wo ist dein Bruder Abel?



Kain hat in seiner zügellosen Wut keinen Respekt vor Gott => er lügt ihn an

1. Mose 4,8

Gott schweigt



Kain lässt seinen Gefühlen freien Lauf, diese entladen sich im Brudermord (zügellose Sünde).

Steigerung der Emotion

Konflikt in der Bibel (1. Mose 4)

1. Mose 4,13

Kain wird vogelfrei

1. Mose 4,14

Gott schweigt

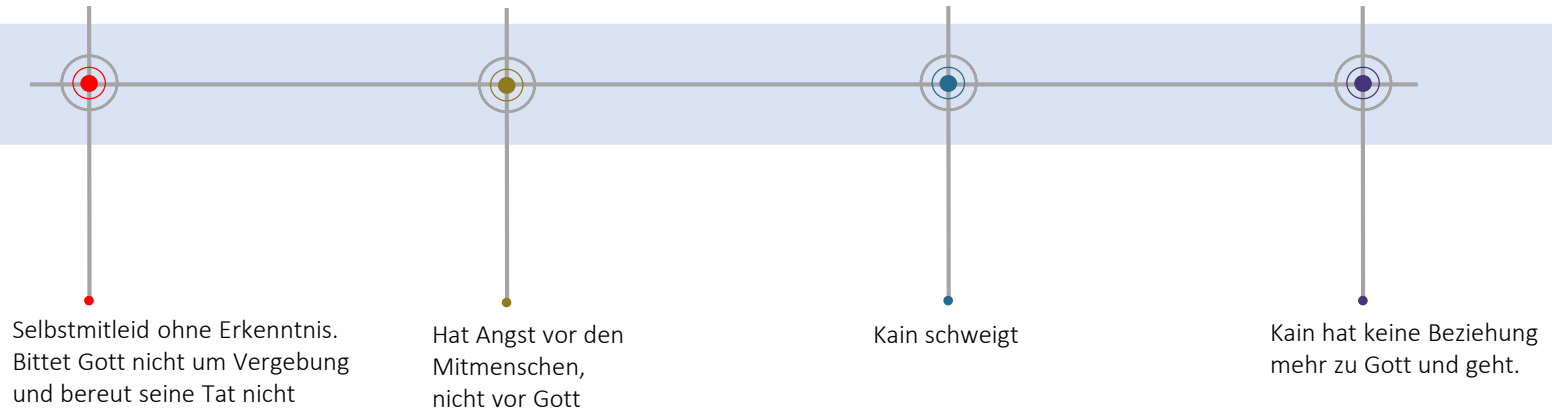
1. Mose 4,15

Gott zeigt sich gnädig und
schützt ihn mit dem
Kainsmal

1. Mose 4,16

Gott lässt ihn ziehen
Liebe erzwingt nichts

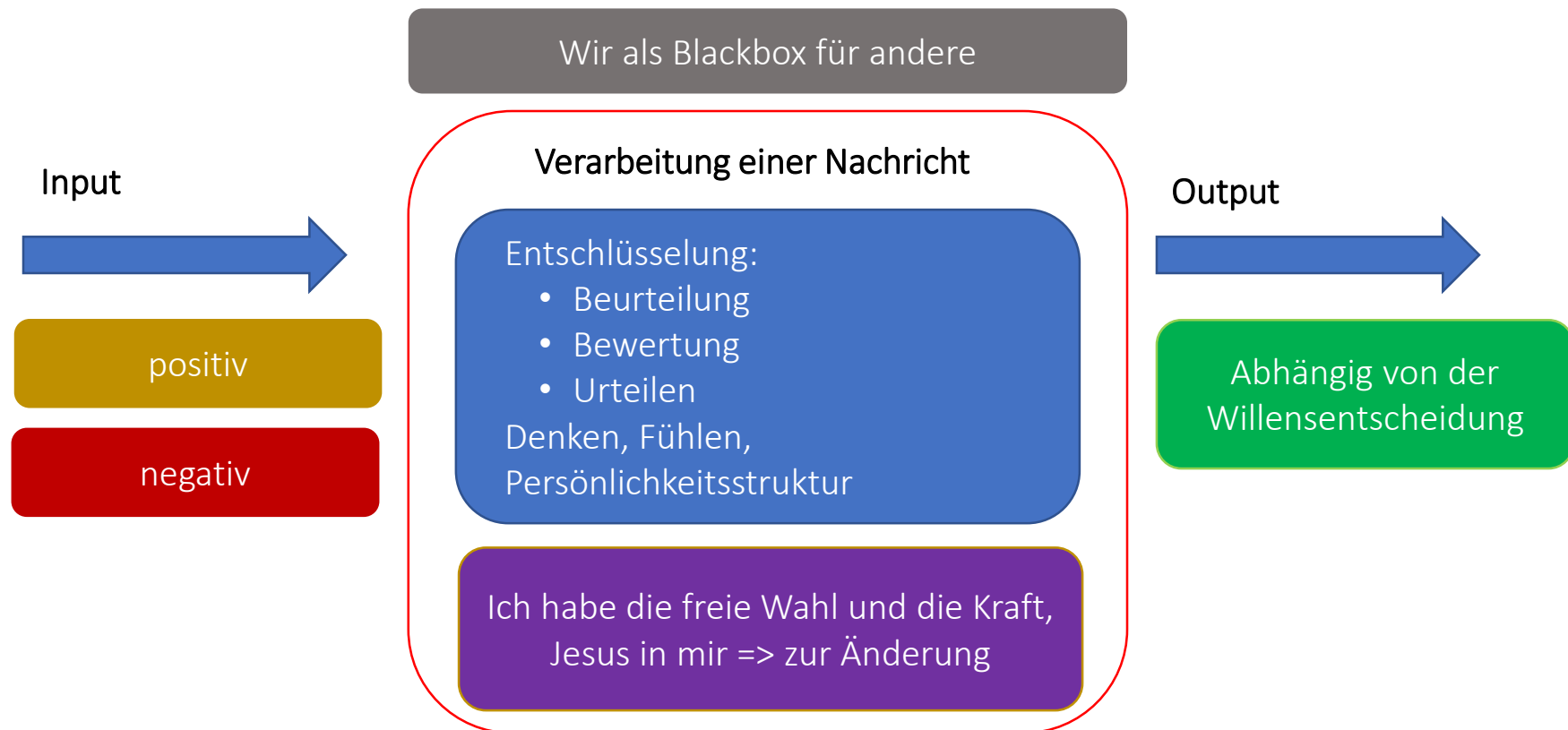
Folge der Emotion



Er hat das Opfer nicht aus Glauben an Gott gebracht wie Abel, sondern aus dem Glauben an sich selbst => Stolz auf seine Leistung (Hebr. 11,4).
Im NT Judasbrief 11 heißt es später sogar über Menschen, die den Weg des Glaubens verlassen haben: „Sie gehen den Weg Kains“

Umgang mit starken Emotionen

Klare Regeln festlegen für einen respektvollen Umgang miteinander → Gott hört uns! (Mt. 12, 36-37)



Emotionen können ansteckend sein

Umgang mit unseren Worten

nach Friedemann Schulz von Thun

Sender

Mit vier Zungen



Wir können in der
Wut Gesagtes nicht
zurücknehmen,
dieses hinterlässt
Spuren in unserem
Gegenüber.



Empfänger

Mit vier Ohren



Umgang mit Informationen nach den drei Sieben von Sokrates

1. Sieb der Wahrheit

- Ist die Information wahr?
- Wurde sie geprüft?

2. Sieb der Güte

- Ist es etwas Gutes, das erzählenswert ist?

3. Sieb der Notwendigkeit

- Ist es wichtig und notwendig, die Information weiter zu erzählen?



Brille der Liebe aufsetzen

- Wut hängt mit mir zusammen => überprüfen
- Das Gute im anderen finden
- Die Liebe ist langmütig, freundlich, eifert nicht, treibt keinen Mutwillen, lässt sich nicht erbittern, rechnet Böses nicht zu, bläht sich nicht auf

Mantel

- Gewaschen mit Lotuseffekt
- Alle Pfeile erlöschen



Nicht Lästern und Zwietracht säen

- Allen erzählen, was derjenige Böses getan hat
- Zwiesprache mit Gott suchen

In den neuen
Tag starten

Jeden Morgen wohl gewählte Kleidung anziehen

- Liebe
- Geduld
- Freude
- Friede
- Freundlichkeit
- Güte
- Treue
- Sanftmut
- Selbstbeherrschung



Darauf achten, dass im Laufe des Tages keine Kleidungsstücke verloren werden...



Sich bewusst sein, wer wir sind in Jesus

- Nicht so stark auf innere Kritik hören
- Abgrenzen => NEIN sagen können
- Eigene Bedürfnisse kennen
 - ✓ Ich bin für meine Bedürfnisse zuständig
 - ✓ Welche Schlüsselworte löst Wut in mir aus?
 - ✓ Welche Handlungen löst Wut in mir aus?
- Gott in mir als Kraftquelle
- Ich bin von Gott geliebt so wie ich bin!
- lernen sich wert-zu-schätzen

Brille der Liebe aufsetzen



- Reflektion:
 - Habe ich die Emotion übernommen?
 - Kommt diese Emotion von mir? (kognitive Bewertung der Situation)
- Das Gute im anderen finden
- Die Liebe ist langmütig, freundlich, eifert nicht, treibt keinen Mutwillen, lässt sich nicht erbittern, rechnet Böses nicht zu, bläht sich nicht auf

Beobachten

- Vermeiden von Bewertungen
- Vermeiden von Beurteilungen
- Vermeiden von Interpretationen

Förderliche Wut

- Ins Handeln kommen
- Etwas im Leben verändern
- Neues lernen
- **Veränderung herbeiführen**
- Kraft aus der Wut schöpfen:
 - um aus der Grube zu kommen
 - um für sich / andere eintreten
- Pachometer (Pachymeter), der anzeigt, wenn die Bedürfnisse oder Wünsche nicht erfüllt werden

Gewaltfreie Kommunikation - Du bist wichtig!

- Beobachtungen einer bestimmten Handlung mitteilen, ohne Bewertung, Beurteilung, Interpretationen
- Gefühl wahrnehmen und benennen → Ich-Botschaft, z.B.: ich bin...; da hat bei mir...; das macht mit mir...; ich fühle...; das irritiert mich...
- Eigenes Bedürfnis benennen, z.B.: mir ist wichtig...; ich brauche...; weil dir... wichtig ist; weil du ... brauchst
- Bitte um eine konkrete erfüllbare Handlung
- Bitte um einen Lösungsvorschlag
- Gemeinsame neutrale Ebene finden
- Wertschätzung

Notfallkoffer
für den
Umgang mit
starken
Emotionen

Was hilft uns?

- **Stabilisieren** → beten, Atemübung
- **Ortswechsel** → es ist nur vorübergehend!
- **Analysieren** → Anzeichen meiner Wut, Ursache meiner Wut, wie macht sich die Wut in meinem Körper bemerkbar?
- **Unterstützung einholen** → inneres Team → **Gott in uns** → Kritiker, Lösungsfinder. Beobachter, Empfindsame, Macher!
- **Roter Knopf** → miteinander sprechen; wie ist das Gesagte bei mir angekommen? Bei Unsicherheit nachfragen
- **Weitermachen** → wenn nicht alles auf Anhieb umzusetzen ist, geduldig sein
- **Beten:** Bitte um inneren Frieden, um Gelassenheit, um Führung, um Weisheit, um Eingreifen (Gott in mir)

Wut als Warnsignal,

Es ist was aus dem Gleichgewicht geraten.
Wahrnehmen, hinhören, prüfen, Ruhe suchen, Reaktion mit bedacht wählen

Missverständnisse

- unterschiedliches Denken
- unterschiedliche Erfahrung
- Wünsche
- Erwartungen
- Kränkungen
- Enttäuschungen

Verantwortung übernehmen

- Gut zuhören – langsam reagieren
- Emotionen betrachten
- Warum bin ich verletzt? Wie möchte ich darauf reagieren?
- Ist eine Reaktion notwendig? → Wen bringt diese weiter?
- Selbst in der Wut noch höflich sein!
- Wem überlassen wir das Steuer? → Meuterei (WUT) oder Kapitän?
- In bestimmte förderliche Kanäle steuern
- Grenzen setzen, für sich und andere eintreten, nicht reagieren, wenn die Wut auf ihrem Höhepunkt ist.
- Nicht noch mehr Öl in das Feuer gießen → Nicht auf Beschimpfungen eingehen!



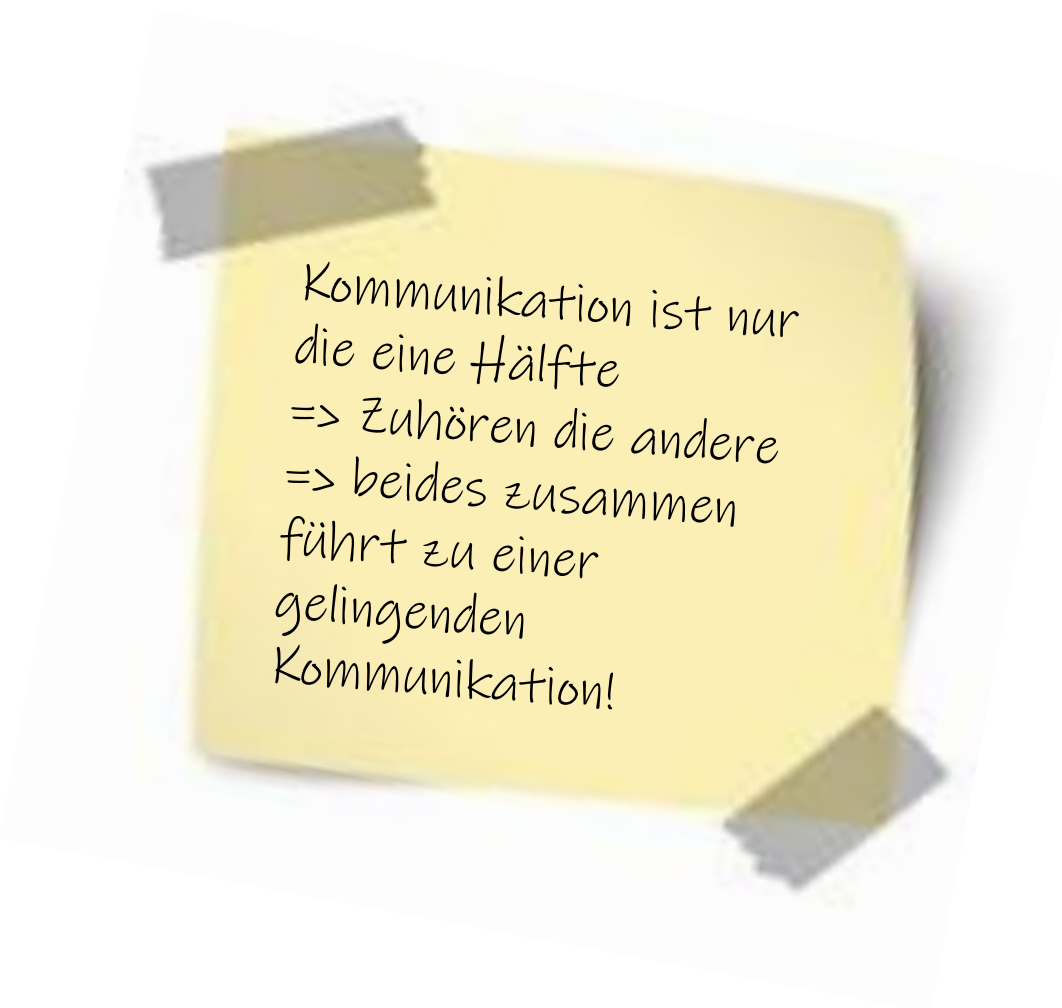
Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Referentin: Christine Mayer
Betriebsmittelkonstruktion Hanon Systems

Veranstalter:

Christen in der Automobilindustrie
c-a-i.info

Kongress Christlicher Führungskräfte
www.KCF.de/23



Kommunikation ist nur
die eine Hälfte
=> Zuhören die andere
=> beides zusammen
führt zu einer
gelingenden
Kommunikation!