Presseinformation

***„Sein Erfahrungsreservoir ist eine Fundgrube.“* (FAZ)**

Martin Wehrle
„Ich könnte ihn erwürgen!“

– Vom einfachen Umgang mit schwierigen Menschen –

Mosaik Verlag

Martin Wehrle arbeitet seit 20 Jahren als Karriere- und Persönlichkeitsberater und konstatiert: Wir leben in Zeiten, die schwieriges Verhalten heraufbeschwören. Digitale Medien bieten Selbstdarstellern die ideale Plattform und Feiglingen die Möglichkeit, andere mit Hass zu überziehen. Firmen stürzen sich dank Globalisierung in Fusionsschlachten, Arbeitsplätze werden auf andere Kontinente ausgelagert, Renten sinken auf Sozialhilfe-Niveau. Und auf Schulhöfen ist ein „Opfer“ niemand mehr, der einem leidtut, sondern jemand, den man verachtet, denn wer sich nicht wehren kann, ist selber schuld.

Wer kennt das nicht: Ob am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft, im Bekanntenkreis, im Internet oder in der eigenen Familie, im Laufe unseres Lebens geraten wir an schwierige Menschen, die motzen, klugscheißen, lästern, intrigieren, ungerecht oder selbstgerecht sind und uns als Stinkstiefel und Besserwisser, Nervensägen und Dauerredner, Schwarzseher und Schlechtes-Gewissen-Macher die gute Laune verhageln. Martin Wehrle, der seit 20 Jahren eng mit Menschen zusammenarbeitet, weiß: Schwierige Menschen können wir nicht ändern, aber wir können die Begegnung mit ihnen als „Wachstumschance“ begreifen und dabei auch etwas über uns selbst erfahren. Denn in jedem von uns steckt ein Persönlichkeits-Anteil, der von unserem Selbstbild abweicht und den wir oft bei anderen besonders störend empfinden. Und auch wir werden von anderen Menschen als „schwierig“ empfunden, von jenen nämlich, die ganz anders ticken als wir.

In „Ich könnte ihn erwürgen!“ skizziert Martin Wehrle sieben Persönlichkeits-Typen und zeigt gewohnt fundiert und humorvoll, wie man mit schwierigen Menschen umgeht. Eigens entwickelte Tests und Übungen bieten Platz zur Selbstreflexion.

Martin Wehrle: „Ich könnte ihn erwürgen!“
Vom einfachen Umgang mit schwierigen Menschen
Ca. 240 Seiten | ISBN 978-3-442-39327-5
Ca. € 15,00 (D) | ca. € 15,50 (A) | ca. CHF 21,50 (UVP)
Erscheinungstermin: 27. April 2020 im Mosaik Verlag.

Presse- und Interviewanfragen bitte an:
Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner, Stefanie Endres, stefanie.endres@politycki-partner.de,
Tel. 040-430 9315 16

Über den Autor

© André Heeger

Martin Wehrle ist „Deutschlands bekanntester Karriereberater“ (Focus) und ein renommierter Persönlichkeitscoach. Ein breites Publikum kennt ihn aus Fernsehen, Radio und Zeitungen. Der gelernte Journalist schreibt u. a. für „DIE ZEIT“ und „SPIEGEL Online“ und ist als kompetenter Interviewpartner regelmäßig in Talksendungen zu Gast.

Unter dem Dach der Karriereberater-Akademie gibt er seine Erfahrungen weiter und hat die erste systematische Ausbildung für Karriereberater/-coaches in Deutschland entwickelt. Er berät Arbeitnehmer erfolgreich in Gehalts-, Karriere- und Bewerbungsfragen. Gleichzeitig ist er bei Führungskräften als Redner und kritischer Diskussionspartner gefragt.

Seine Bücher sind in zwölf Sprachen erschienen. „Ich arbeite in einem Irrenhaus“ stand über 150 Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste und hat sich mehr als 300.000 Mal verkauft. Zuletzt erschien der Bestseller „Noch so ein Arbeitstag und ich dreh durch“.

Weitere Informationen unter www.karriereberater-akademie.de.

Kurzinterview mit dem Autor

In Ihrem neuen Buch skizzieren Sie sieben verschiedene Persönlichkeits-Typen? Zu welchem Typ würden Sie sich selbst zählen?

Da geht das Problem doch schon los! Denn für „schwierig“ hält man gewöhnlich die anderen, nicht sich selbst. Mich nerven zum Beispiel Menschen, die ich als unzuverlässig und schlampig empfinde. Aber diese würden bestimmt von sich behaupten: „Wir sind flexibel und lassen Fünfe gerade sein.“ Also sagt meine Abneigung etwas über mich selber aus: Ich bin Perfektionist, habe einen hohen Anspruch an mich selbst und andere.

Narzisst, Selbstdarsteller, Machtmensch, Trotzkopf – mehr als die Hälfte Ihrer Persönlichkeits-Typen kommen extrovertiert, laut und unempathisch daher. Ist das ein Ausdruck unserer Zeit? Und erfordert unser digitales Zeitalter solche Typen?

Die sozialen Medien wirken sich auf das menschliche Miteinander wie ein Platzregen auf ein Picknick aus. Wir leben in einem narzisstischen Zeitalter, einem pausenlosen Wettbewerb, gerade in den sozialen Medien: Wer postet die tollsten Urlaubsfotos, trumpft mit dem attraktivsten Partner auf, sammelt die meisten Likes? Das eigene Leben wird gnadenlos schöngelogen, Lautstärke ersetzt Wahrhaftigkeit. Dabei bräuchten wir gerade jetzt Menschen, die sich aufrichtig für andere interessieren, ihnen ihr Ohr und ganz viel Herz schenken. Einige tun das noch. Zum Glück.

Sie arbeiten seit über 20 Jahren als Coach, haben Tausende von Menschen in Coachings beraten und eine Bandbreite an unterschiedlichen Persönlichkeits-Typen kennengelernt. Welcher Persönlichkeits-Typ sucht am häufigsten Ihren Rat und warum?

Zum Beispiel habe ich es oft mit Schwarzmalern zu tun, mit Menschen, die sich rund um die Uhr-Sorgen machen. Hasst ihr Chef sie? Wackelt ihr Arbeitsplatz? Muss ihre Familie bald hungern? Ihr Pessimismus zieht nicht nur sie selber, sondern auch ihre Mitmenschen runter. Meine Lieblingsmethode: Ich fordere Schwarzmaler auf, ihre Sorgen zu einem Hollywood-Katastrophenfilm zuzuspitzen. Und wer sich einmal ausgemalt hat, dass sein Chef ihn mitsamt Familie nach Sibiri-

en verdammt, natürlich als Eisbären-Futter, der kann auf einmal über seine eigenen Sorgen schmunzeln – weil die Wirklichkeit im Vergleich harmlos wirkt.

Sie schreiben, dass Menschen, über die wir uns besonders aufregen können, oft Persönlichkeitsmerkale besitzen, von denen wir insgeheim gern mehr hätten bzw. welche wir unbewusst unterdrücken. Welches Verhalten kann Sie so richtig „auf die Palme" bringen?
Wenn jemand rücksichtslos für seinen eigenen Vorteil eintritt – zum Beispiel eine Teamleistung als seine eigene präsentiert. Tatsächlich habe ich mich in jungen Jahren unter Wert verkauft. Ich habe anderen den Vortritt gelassen, es dann aber schnell bereut und heimlich gedacht: „Das hätte ich selbst besser gekonnt!" Eines Tages bin ich dann aus der zweiten Reihe nach vorne getreten. Das war der wichtigste Schritt in meinem Leben. Oft lohnt es sich, eine kleine Scheibe von Menschen abzuschneiden, die man eigentlich nicht mag.

Die sieben Persönlichkeits-Typen – eine Übersetzungshilfe

	Er sagt	Er meint eigentlich
Der Schwarzmaler	Ich habe morgen einen wichtigen Arzttermin.	Rechnet damit, dass ich schwer krank bin.
Der Narzisst	Neulich traf ich Dieter, den Fabrikanten, im Golfclub.	Aufgepasst. Ich duze mich mit einem Fabrikanten und betreibe einen Elite-Sport.
Der Perfektionist	Mir fehlen noch ein paar Informationen.	Ich muss mindestens noch einen Monat recherchieren, ich weiß so gut wie nichts.
Der Machtmensch	Ich habe Ihnen das Arbeitspaket schon vor zwei Stunden gegeben.	Wenn Du jetzt nicht gleich fertig bist, trete ich dir in den Hintern, dass es kracht.
Der Hilfe-Rufer	Ich sehe das so wie du.	Ich habe keine Meinung, aber ich habe dich – und das ist viel besser!
Der Trotzkopf	Wenn du das für einen guten Ansatz hältst, machen wir es so.	Deine Idee finde ich bescheuert – und ich nehme dich in Haftung, wenn es schiefgeht.
Der Selbstdarsteller	Der Raum hat vor Begeisterung gekocht, als ich mit meiner Rede fertig war.	Einige Leute haben geklatscht.