

Der toxische Mensch

TOXILOGOGIE

ÜBER DEN UMGANG
MIT
TOXISCHEN MENSCHEN

Sven Rausch | Psychologie und Toxologie | 09.12.2019

Vorwort

Lieber Freund der Fotografie,

ich habe sehr lange gebraucht, um über toxische Menschen sprechen zu können. Jetzt ist es endlich soweit. In den folgenden Zeilen wirst du einen Teil meiner Erfahrungen und Schlussfolgerungen im Umgang mit toxischen Menschen erfahren. Ich litt viel zu lange unter toxische Menschen, für mich endete es seiner Zeit in einer lebensbedrohlichen Depression und reichte bis zum Burnout. Die gemachten Erfahrungen in meinem sozialen Umfeld, während meiner Therapie und anschließenden Umschulung ließ tatsächlich den Schluss zu, dass ich mich mit Menschen umgeben habe, welche an alles interessiert waren, nur meine Gesundheit bildete eine Ausnahme. Heute weiß ich, dass spezielle Stellen existieren, an denen sich toxische Menschen verstärkt konzentrieren und sammeln. Diese Stellen sind bekannte Orte, an denen man sich und sein übergroßes Ego bewundern und feiern lassen kann. Viel zu oft und niemals zu selten fallen an diesem Ort uninformierte Fotografen den toxischen Menschen zum Opfer. Dieser kleine Betrag soll dies in Zukunft verhindern.

Inhalt

Vorwort	1
Der toxische Mensch.....	3
Zwischenmenschliche Beziehungen.....	4
Wo finden wir toxische Menschen.....	4
Erkennungsmerkmale des toxischen Menschen.....	5
Taktiken des toxischen Menschen	8
Die Wirkungen des toxischen Menschen	11
Wie trennt man sich von toxischen Menschen?.....	11
<i>Dein Leben ist zu kurz, für toxische Menschen</i>	<i>11</i>
<i>Breche jeglichen Kontakt zu toxischen Menschen ab!.....</i>	<i>12</i>
Was kommt danach?.....	12
Möglichkeiten für die Zukunft	13
Was bedeutet es für dich als Fotograf?	14
Die Freiheit der Entscheidung.....	15
Das Fazit meiner Gedanken	16

DER TOXISCHE MENSCH

Wir werden uns schnell einig, dass Mücken und Moskitos große Plagegeister sind. Kein Mensch wäre traurig, über ihre Auslöschung. Ich bin mir sicher, dass der größere Teil der Menschheit ihre Ausrottung begrüßen würde. Kein Mensch mag diese lästigen kleinen Biester, welche effektiv den schlafrauben und als Bonus juckende Pusteln hinterlassen.

Dies verhält sich mit toxischen Menschen sehr ähnlich. Kein Mensch auf dieser Erde ist wirklich traurig, über die Tatsache, wenn sie gerade nicht vor Ort sind und ihre schlechte Laune verbreiten.

Die Gemeinsamkeit von blutsaugenden Insekten und toxischen Menschen finden wir in ihrem nahezu schmerzlosen Stich, die anschließende Injektion ihres Giftes, welche langsam und nachhaltig wirkt, in Form von juckenden Pusteln und merkwürdigen Gedanken, welche einem letztlich den dringend benötigten Schlaf rauben.

Dabei ist es sehr einfach toxische Menschen zu erkennen. Sie nehmen sich 100% von dir und dafür erhältst du rein gar nichts zurück. Dies ist nicht ganz richtig. Du fühlst dich nach dem Kontakt mit toxischen Menschen wesentlich schlechter und wertloser, als Bonus machst du dir nächtelang Gedanken, wie du da wieder rauskommst. Auch wenn der toxische Mensch sehr genau weiß, dass er seiner Umwelt schadet, so kann er nicht anders handeln. Er ist gezwungen sich wie ein Parasit zu verhalten, sonst ist dieser Mensch in keiner Weise überlebensfähig. Für toxische Menschen ist ein sinnvoller Beitrag für die Gesellschaft etwas nicht Vorstellbares, Erreichbares und Vorgesehenes. Sie möchten sich einfach nur in aller Ruhe von Ihrem Wirt ernähren, den sie später ohne weiteres gegen einen neuen austauschen.

Ich bin mir sicher, dass viele von uns schon die Bekanntschaft mit toxischen Menschen gemacht haben. In den folgenden Zeilen erfährst du wie du toxische Menschen erkennst, welche Taktiken und Methoden sie nutzen, um am Ende zu erfahren, wie und was du mit toxischen Menschen machen solltest, damit sie keinen Einfluss über dein Leben erhalten.

Ich selbst habe keinerlei Mitleid mit toxischen Menschen. Ihr Streben, ihr Lebensinhalt liegt in der rücksichtslosen Ausnutzung eines anderen Menschen, ohne Erbarmen, Mitleid und Reue verfolgen sie dieses Ziel. Denn allein sind diese Menschen nicht überlebensfähig. Sie kennen keine Leidenschaft, kein Mitgefühl, keine Rücksicht oder Liebe. Verantwortung, soziale Verträglichkeit oder Selbsthinterfragung sind für diese Ausbeuter unbekannte Begriffe.

ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN

Wenn wir uns zwischenmenschliche Beziehungen ansehen, dann lassen sie sich in zwei unterschiedliche Beziehungsformen unterteilen.

- Die symbiotische Beziehung
- Die toxische Beziehung

Bei einer symbiotischen Beziehung ergänzen sich beide Partner der Beziehung gegenseitig, um den jeweils anderen etwas zu ermöglichen, das ohne ihn nicht möglich gewesen wäre.

Eine toxische Beziehung beruht auf dem Prinzip, dass ausschließlich einer der beiden Beziehungspartner den größeren Benefit aus der Unterhaltung der gemeinschaftlichen Beziehung erhält oder bezieht. Der jeweils andere Teil geht leer aus. Ein Teilen, eine Wertschätzung oder ein zurückgeben, ist in einer toxischen Beziehung nicht vorgesehen.

Um es mit anderen Worten zu beschreiben:

Es gibt Menschen, welche mehr geben als sie nehmen und es existieren Menschen, welche mehr nehmen als sie geben.

WO FINDEN WIR TOXISCHE MENSCHEN

Das Interessante an toxischen Menschen ist, dass man ihr kommen nur sehr schwer bemerkt. Sie sind tatsächlich vergleichbar mit Stechmücken, welche wir auch nicht immer und ständig bemerken. Erst wenn diese kleinen Biester ihre juckenden Grüße hinterlassen haben, wissen wir, dass es eine Stechmücke gewesen sein muss. Für den toxischen Menschen gilt im Allgemeinen dasselbe; erst wenn sie verschwunden sind, hat man die Gewissheit, dass sie überhaupt anwesend waren. Manchmal scheint es so, dass die Sonne heller scheint, wenn sie nicht in der Nähe sind.

Auch wenn ich keinerlei Mitleid, mit diesen Menschen habe. So glaube ich nicht daran, dass toxische Menschen mit Absicht toxische Menschen wurden. Es wurde ihnen anerzogen, deshalb sind sie dazu verdammt das Leben eines menschlichen Parasiten zu führen, in dem sie sich, wie ein Blutegel in dein Leben festsaugen, um sich anschließend an deinem Leben, deiner Energie und deiner Freude zu laben. Der toxische Mensch ist nicht in der Lage, lange ohne einen Wirt zu überleben. Sie benötigen einen anderen Menschen, damit sie selbst überlebensfähig bleiben.

ERKENNUNGSMERKMALE DES TOXISCHEN MENSCHEN

1. **Sie saugen alles was sie kriegen können ab**

Dein Blut, deine Ressourcen, dein Geld, deine Zeit, deine Aufmerksamkeit, deine Leidenschaft, deine Liebe, deine Lebensfreude, deine Lebensenergie.
Selbst verständlich erhältst du, im Gegenzug absolut gar nichts zurück.

2. **Sie sind sich selbst am wichtigsten**

Sie reden ausschließlich von sich selbst. Sie kennen keine anderen Bedürfnisse als ihre eigenen. Ihr Verhalten, ihre Äußerungen und Handlungen sind von maximaler Rücksichtslosigkeit geprägt. Ein toxischer Mensch ist an andere Positionen, Sichtweisen, Erwartungen oder Meinungen interessiert, als die eigenen.

3. **Sie sind schnell sehr ungehalten und rasten völlig aus**

Wut ist hierbei nicht das Problem. Wir werden alle mal wütend. Ein toxischer Mensch verliert allerdings in seiner Wut seine Selbstbeherrschung und rastet völlig aus. Er setzt diesen Verlust an Selbstkontrolle als taktisches Mittel ein, um seine Ziele durchzusetzen. Den Grund für dieses Verhalten finden im völligen Desinteresse an seinem Umfeld. Die Umwelt ist einem toxischen Menschen völlig egal. Schließlich wurde seine Umwelt, seine Mitwelt und alles andere auf Erden für diesen einen herrlichen und wunderbaren Menschen erschaffen und um ihn herum platziert. Das egozentrische Weltbild macht es den toxischen Menschen sehr schwer, dass er sich auf Dauer mit anderen Menschen verträgt oder auf sie eingeht.

4. **Für Misserfolge sind sie niemals verantwortlich**

Toxische Menschen haben eine besondere Gabe. Sie sind für rein gar nichts verantwortlich. Sie finden immer einen Grund, weshalb andere die Verantwortung für einen Misserfolg zu tragen haben. Der Nachteil dieser Gabe, es verhindert, dass sich der toxische Mensch in irgendeiner Weise weiterentwickeln kann. Denn der Mensch benötigt den Fehler, um daraus zu lernen und diesen nicht wieder zu begehen. Dieses Hindernis führt dazu, dass sich toxische Menschen an konservativen Ansichten und Lebensweisheiten orientieren. Ein toxischer Mensch lässt sich eher beide Füße und Hände abnehmen, bevor er einen Fehler offen und ehrlich zugibt. Bevor dies geschieht wird er zur Methode des „Gaslighting“ greifen. Es bedeutet, dass er sich Geschichten und Märchen ausdenkt, um andere von Geschehnissen und Dingen zu überzeugen, welche in der Realität niemals passiert sind. Ein toxischer Mensch wird wirklich alles tun, um anderen nachzuweisen, dass sie falsch liegen. Solltest du tatsächlich nicht an seine Geschichten und Ausführungen glauben, dann öffnen sie die Pforten der Hölle für dich. Sie reagieren dann genervt, gereizt, wütend bis sie letztlich völlig ausrasten. Niemand besitzt das Recht, einem toxischen Menschen kein Glauben zu schenken, keiner trennt sich von ihnen und keiner widerspricht ihnen. Denn toxische Menschen halten sich für das Licht. Sie wissen, können und dürfen alles.

5. **Sie kennen keine Regeln**

Toxische Menschen halten sich für viel zu wichtig, als dass sie sich an Regeln halten müssten. Ihre Unkenntnis von Etikette und sozialer Verträglichkeit machen den toxischen Menschen zum Tyrannen. Wie ein Imperator des römischen Reiches erlassen sie Dekrete, Gebote und Verbote, ganz nach ihrem beliebigen. Hierbei berufen sie sich auf ihr Recht der Meinungsfreiheit, welches geachtet werden müsse und auf keinen Fall kritisiert werden darf. Für toxische Menschen stellt es kein Problem dar, wenn sie die Meinungsfreiheit anderer Menschen mit dem Recht der eigenen Meinungsfreiheit einschränken oder unterbinden. Schließlich schwebt ein Imperator, als Herrscher und allwissender Machbesitzer über den Dingen. Er ist das Gesetz, sonst niemand. Herrscher, Imperatoren, Tyrannen und Diktatoren haben allerdings sehr wenig Interesse daran, sich die Bedürfnisse, Sichtweisen, Denkweisen und Ideen ihres niederen Volkes anzuhören oder zu verstehen. Alles was nicht ins Weltbild des toxischen Menschen passt, wird ohne weiteres vom Tisch gefegt, als nichtig, unwesentlich oder unwichtig angesehen.

Der kategorische Imperativ von Immanuel Kant, ist für toxische Menschen ein völlig unverständliches Wirrwarr von Buchstaben.

Merke:

Wenn ein Mensch deine Art und Weise der Lebensführung nicht akzeptiert und respektiert. Dann wirst du nicht respektiert.

6. **Er versucht über alles die Kontrolle zu erhalten**

Der toxische Mensch ist wie ein Schatten. Ständig und immer blickt er einem über die Schulter. Nicht entgeht dem kalten, destruktiven Blick des toxischen Menschen. Sie kontrollieren und bewerten wirklich alles bei anderen, aber niemals bei sich selbst. Vorzugsweise werten sie dabei ihr Umfeld ab, um sich selbst aufzuwerten. Falls du nun denkst, dass dieser Kontrollwahn des toxischen Menschen nur auf mangelndes Vertrauen zurückzuführen ist, dann erliegst du einem fatalen naiven Glauben. Solltest du dich auf dieses Spielchen einlassen, dann werden aus den anfänglichen Kontrollen und Demütigungen sehr schnell Regeln, Dekrete, Erlasse, Gebote und Verbote. Das entstandene Regelwerk ist natürlich nach den strengen protokollarischen Richtlinien des toxischen Menschen zu erfüllen. Das Regelwerk ist dabei so komplex und unüberschaubar, dass es eine unmögliche Aufgabe ist, wirklich alle Regeln zu erfüllen. Hierbei fällt es dann auch nicht weiter auf, dass allein der toxische Mensch über das Regelwerk bzw. dein Regelwerk bestimmt. Es ist der Augenblick, an dem du deine eigene Freiheit an einen selbstsüchtigen Tyrannen übergeben hast. In Zukunft wird jegliches abweichen des Protokolls, durch den toxischen Menschen effektiv abgewürgt. Denn nur der Imperator, dein Lehnsherr und Besitzer, weiß genau, was, wie und warum etwas für dich als wichtig zu erscheinen hat. Der toxische Mensch muss dich nicht mal befragen, er weiß es von sich aus besser, als du es je für möglich gehalten hast. Der toxische Mensch verlangt im Gegenzug nur regelmäßige Opfergaben, Huldigungen und absolute Unterwürfigkeit und Abhängigkeit, schließlich nimmt dich ein ÜBER-DEN-DINGEN-SCHWEBENDER-ÜBERMENSCH deiner an und kümmert sich, so gut er kann. In Wahrheit bist du ihm lästig, weshalb sollten die Regeln sonst gut sein. Er will seine Ruhe von dir haben.

7. **Sie respektieren deine Grenzen nicht**

Toxische Menschen interessieren sich nicht für die Grenzen anderer Menschen. Dabei ist es gerade das Erkennen dieser Grenzen, die Grundvoraussetzung für Anerkennung eines souveränen Menschen, von Nöten. Die Erkenntnis der Grenzen bildet das Fundament für das Zulassen eines menschlichen Individuums. Toxische Menschen kümmern dies nicht, sie verletzen willkürlich und selbstherrlich deine Grenzen und trampeln auf dir rum.

8. **Sie übergehen dein „Nein!“**

Toxische Menschen werden ein „Nein!“ deinerseits nicht akzeptieren. Sie werden dir vorwerfen, dass du egoistisch und egozentrisch bist, weil du auf die Bedürfnisse eines toxischen Menschen nicht eingehst. Es ist eine übliche und leicht zuerkennende Form der Manipulation. Dein „Nein!“ wird nun so lange bearbeitet und ausgehöhlt, bis du letztlich nach gibst und einlenkst.

Merke:

Ein „NEIN!“ benötigt keine Begründung! Solltest du tatsächlich in eine Situation kommen, bei der du mehr als drei Mal ein „Nein!“ wiederholen musst. Dann sei dir Gewiss, dass dort jemand deine Grenzen, deine Entscheidungen und deine Person nicht respektiert und anerkennt.

9. **Sie mögen es nicht, wenn man über sie lacht oder spricht**

Toxische Mensch leiden an einem sehr geringen Selbstwert. Sie tun wirklich alles, damit dieser nicht angegriffen wird. Hier liegt auch der Grund, weshalb sie gerne ihre Umwelt abwerten, um sich ohne weiteres aufzuwerten. Aus sich selbst heraus sind sie nicht in der Lage etwas zu erschaffen, zu erhalten oder beginnen. Sie können wirklich gar nichts richtig, außer mit dem Finger auf etwas zeigen. Solltest du sie tatsächlich auf ihr Unvermögen hinweisen, dass sie wirklich nichts können, werden sie unglaublich ungemütlich und ungehalten.

TAKTIKEN DES TOXISCHEN MENSCHEN

Der toxische Mensch versucht an Hand folgender Taktiken, die Kommunikation zwischen den Beteiligten zu seinem Vorteil zu verändern. Hierbei ist es nicht unüblich, dass er auf eine komplementäre Kommunikation setzt, in der sich der toxische Mensch in eine höhere Position begibt, um über andere Menschen und auf andere Menschen herab sprechen zu können. Toxische Menschen hören sich am liebsten selbst zu. Solltest du die glückliche Gelegenheit erhalten und einem toxischen Menschen zu hören zu müssen, dann richte dich bitte auf einen endlosen Monolog ein, bei dem keine Zwischenfragen, keine Pausen und keine Einwände behandelt werden dürfen.

1. **Sie übernehmen ungefragt die Deutungshoheit**

Toxische Menschen sind Meister des „Gedankenlesens“. Egal was du tust, oder nicht, toxische Menschen kennen den Grund für dein Verhalten. Sie und nur sie sind im Besitz dieses angeborenen „Wissens“. Hierbei leben sie im fundamentalen Glauben, dass ihr „Wissen“ und ausschließlich ihr „Wissen“, das einzig richtige und wahre „Wissen“ ist. Kritisches Hinterfragen, Interventionen oder anderes Wissen, wird bekämpft und als Anmaßung, unbegründete Annahme und Fehlinterpretation deklariert. Evidente, nachprüfbar und bewiesene Fakten, werden gar nicht erst wahrgenommen, ernst genommen und beachtet. Solltest du einen toxischen Menschen in seinem allumfassenden Wissen korrigieren wollen, wirst du schnell als Lügner, Spinner, Querulant, Querdenker und Provokateur dargestellt. Toxische Menschen schrecken nicht davor zurück, dich als verrückt, emotional labil und geistig nicht auf der Höhe darzustellen, um einen Grund zu generieren, dich als Person soweit zu entwerten, dass niemand weiter auf dich eingehen wird, eingehen soll und eingehen darf.

Merke:

Der toxische Mensch verlässt sich darauf, dass du seine Angriffe und Behauptungen entkräftest. Bei dem Versuch dessen, wirst du mit weiteren unbewiesenen Mutmaßungen regelrecht bombardiert. Es spielt hierbei keine Rolle, wie sehr du dich anstrengst oder bemühst, du kannst diesen Kampf nicht gewinnen. Ein toxischer Mensch hat immer Recht.

2. **Sie wechseln willkürlich das Thema**

Toxische Menschen, wechseln mit einer atemberaubenden Eleganz und Geschmeidigkeit das Thema, wenn sie mit einem Thema konfrontiert werden, dass sie selbst zu verantworten hätten. Mit Hilfe dieses Tricks schaffen sie es die Aufmerksamkeit von sich auf anderes zu lenken und sich geschickt aus der Verantwortung zu ziehen. Sollte es tatsächlich „ausnahmsweise“ dazu kommen, dass ein toxischer Mensch, andere auf ihre Verantwortung hinweisen kann, erhältst du eine gratis Vorstellung einer echten „Drama-Queen“ mit Opferrolle und allem drum und Dran.

Merke:

Wenn du heute deine „Drama-Queen“ nicht getriggert hast, bedeutet es nicht, dass du alles richtig gemacht hast. Der toxische Mensch vermerkte deine Verfehlung nur auf seine Mängelliste. Das Ende seiner Toleranz, über dein Ungenügen, wird vom toxischen Menschen allein frei bestimmt. Es ist wahrscheinlich, dass in diesem Moment kein Publikum anwesend ist, um das Drama vorzuführen. Der toxische Mensch wird dich mit Sicherheit auf deine Unzulänglichkeit ansprechen. Verlasse dich drauf und es wird mit großer Sicherheit dramatisch werden.

3. **Sie tun wirklich alles, um sich selbst aufzuwerten**

Toxische Menschen stecken unglaublich viel Energie in ihre „Außenwirkung“. Sie sind von der Bestätigung anderer regelrecht abhängig. Kritik vertragen solch zerbrechliche Persönlichkeiten in keiner Weise. Ihr ultimatives Ziel im Leben ist es, alle davon zu überzeugen, dass ihnen eine besondere Behandlung zusteht, weil sie die Besten in allem sind, egal was sie tun. Solltest du in einem unglücklichen Moment daran zweifeln, dass diese einzigartige toxische Persönlichkeit, nicht im Ansatz das ist, was sie verspricht. Dann stelle dich auf ein Trommelfeuer von Kontrollen, Beleidigungen, Diffamierungen und Schmähungen ein. Toxische Menschen werden dich als Ziel definieren und dafür Sorge tragen, dass dir niemand mehr glaubt, vertraut und gehör schenkt.

Merke:

Machst du das Gegenteil von dem, was ein toxischer Mensch von dir erwartet, dann wird er dir das Leben außerordentlich schwer machen. Denn du bedrohst, kritisierst und gefährdest das Einzige, was ein toxischer Mensch am meisten liebt, nämlich sich selbst.

4. **Sie neigen zu sarkastischem und herablassenden Verhalten**

Toxische Menschen haben ihr Ziel erreicht, wenn du dich wertlos, ziellos, machtlos und kraftlos fühlst und sie werden alles tun, damit du in diesem Zustand verbleibst. Mit Hilfe ihres Sarkasmus und gezielten Herablassungen gelingt es dem toxischen Menschen, ohne weiteren Aufwand, dich klein zu halten. Sollte es dir in den Sinn kommen und den toxischen Menschen auf sein Verhalten, seine Aussagen und seine Handlungen offen und ehrlich anzusprechen, wirst du als verklemmt, humorlos und kleingeistig betitelt. Nicht selten neigt der toxische Mensch in diesem Falle dazu, sich der Kindersprache zu bedienen, weil du sonst nicht in der Lage wärst den komplexen Gedanken eines Erleuchteten zu folgen.

Merke:

Der entscheidende Unterschied in Aussagen und Handlungen von anderen findet sich in ihrem Zweck. Dienen sie dazu dich zu ermuntern oder zu ermutigen oder dienen sie deiner Entwertung oder dem Versucht dich zu verletzen?

5. **Sie sind Meister im Nachweisen deiner Unzulänglichkeit**

Toxische Menschen haben ein ausgeprägtes Gespür dafür, dir unmöglich zu erreichende Aufgaben und Erwartungen zu unterbreiten. Irgendein Gefühl von Zufriedenheit ist im Leben eines toxischen Menschen nicht vorgesehen. Egal was du unternimmst, versuchst, trainierst oder erlernst. Nicht, wirklich absolut nichts, wird dazu führen, dass ein toxischer Mensch zufrieden ist. Es liegt in ihrem sehr ausgeprägtem Desinteresse an deiner Person.

Merke:

Jegliche Bemühung deinerseits, ist eine Belustigung für den toxischen Menschen. Absolut nichts wird dazu führen, dass du dir keine Kritik, keine Herablassung und keine Beleidigung redlich verdient hast.

DIE WIRKUNGEN DES TOXISCHEN MENSCHEN

1. Dein Selbstwert liegt am Boden
2. Du bist dünnhäutig und zögerlich
3. Du neigst dazu, dich übermäßig oft zu entschuldigen
4. Du verlierst den Glauben an dich selbst
5. Du wirst still und zurückgezogen
6. Du zweifelst an dir selbst
7. Du grübest Nächte lang
8. Du beginnst depressiv zu werden

Wenn ein toxischer Mensch mit dir fertig ist, fühlst du dich elendig, kraftlos, überflüssig und ungewollt. Es fühlt sich an, als wenn dir der toxische Mensch etwas genommen hat, ohne dass du nicht weiter machen möchtest.

Was nun bleibt, ist der einzig und vernünftige Schritt in deinem Leben!

WIE TRENNT MAN SICH VON TOXISCHEN MENSCHEN?

Eigentlich ist es ganz einfach! Eigentlich...

Es ist vergleichbar mit einem sehr gut klebenden Pflaster, welches nur schnell und entschlossen genug abgezogen werden muss.

Toxische Menschen sind allerdings keine Pflaster. Sie sind eher mit Blutegel zu vergleichen.

Trenne dich von diesen Blutsaugern mit einem harten, entschlossenen und präzisen Schnitt. Du darfst allerdings keine Angst vor dem Schmerz haben, denn er wird sicher kommen. Je schneller du dich befreist, desto kürzer der Schmerz. Erst danach kann es heilen.

Ich wiederhole es nochmal für dich:

Wenn du Menschen in deinem Umfeld hast, von denen du annimmst, sie haben eine toxische Wirkung auf dich. Dann trenne dich mit einem harten, klaren und entschlossenen Schritt von diesen Menschen. Mach es schnell und effizient.

Dein Leben ist zu kurz, für toxische Menschen

Warte nicht, bis sich toxische Menschen von allein aus deinem Leben verabschieden. Dies wird niemals passieren. Wenn sie von allein gehen, sind sie sehr wahrscheinlich fertig mit dir. Verschwende also keine Zeit. Konzentriere dich in Zukunft auf Menschen, welche die auffangen, unterstützen und beleben. Genieße mit diesen Menschen den schöneren Rest deines Lebens.

Ich persönlich glaube nicht an einen diplomatischen oder sozialverträglichen Weg im Zusammenhang mit toxischen Menschen. Sie kennen keine Dialoge, keine Kompromisse und lehnen andere Sichtweisen als die eigene ab. Sie bauen auf dein Sozialverhalten, deine Gewissensbisse und rechnen fest damit. Solltest du dich plötzlich und unerwartet von einem toxischen Menschen trennen, wird er um eine Erklärung bitten. Solltest du dich dazu hinreißen lassen und eine Begründung liefern. Dann sei dir Gewiss, dass du dich in einer endlosen Schleife von Rechtfertigungen wiederfinden wirst. Aus dieser Schleife ist es schwerer heraus zu kommen, als sich vom toxischen Menschen einfach zu trennen. Toxische Menschen verdienen keine Erklärung oder Begründung. Sie verlangen diese Erklärungen nicht, um dich zu verstehen, sondern um dir in jedem einzelnen Punkt zu widersprechen.

Deshalb rate ich dir:

Breche jeglichen Kontakt zu toxischen Menschen ab!

Blockiere ihre Telefonnummer, blockiere ihre E-Mail, blockiere sie in den sozialen Netzwerken. Verhindere jeglichen Kontakt mit ihnen und biete ihnen keinerlei Chance dich in irgendeiner Weise zu kontrollieren.

WAS KOMMT DANACH?

Nur einmal angenommen, du hast es tatsächlich geschafft und trenntest dich von allen toxischen Menschen in deinem Leben. So beschleicht einem nicht selten das Gefühl von Einsamkeit. Dieses Gefühl ist einer der Hauptgründe, weshalb wir uns meist nur halbherzig und nicht konsequent genug von toxischen Menschen trennen. Deshalb frage ich dich an dieser Stelle:

Welchen nutzen bringt es dir, wenn du dich mit Menschen triffst und kommunizierst, welche dir offensichtlich und spürbar nicht guttun?

Warum tust du dir das an?

MÖGLICHKEITEN FÜR DIE ZUKUNFT

Es liegt ganz allein in deiner freien Entscheidung.

- Du suchst dir einen neuen wertschöpfenden und motivierenden Bekanntenkreis. Einen der dich schätzt, inspiriert, einen der dich unterstützt und dir hilft, einen der dich anfeuert und motiviert.

Hierfür musst du nur einem viele tausend Jahre alten Konzept folgen, dass Seneca bereits im römischen Reich formulierte. Ich fasse mich an dieser Stelle kurz:

Sei ein nützliches und vorbildliches Mitglied dieser Gesellschaft und sie wird dir mehr zurückgeben, als du nehmen kannst.

Diese simple und elegante Idee ist mehr als 2000 Jahre alt.

Sie bedeutet für dich:

Jeglicher Kritikpunkt auf deiner Liste, hat seine Berechtigung, anstatt diese anzusprechen, anzuprangern und zu kritisieren. Machst du es selbst besser.

- Du kritisierst den Krieg, dann verbreite Liebe.
- Du kritisierst Unruhe und Unzufriedenheit, dann verbreite Ruhe und Gelassenheit
- Du kritisierst Unwissenheit, dann verbreite dein Wissen und Lehre andere.

Du verschwendest keine Zeit und Energie mehr, an der Formulierung einer Kritik, welche rein gar nichts ändert. In Zukunft machst du es selbst ganz einfach besser. Du änderst die Situation durch konkretes Handeln und nicht durch leere Wortphrasen.

Toxische Menschen werden auf solch ein Wandel stark reagieren. Sie verlieren wiederum ihre Selbstkontrolle und fühlen sich durch dich stark bedroht. Es ist vergleichbar mit der Angst des Vampirs vor dem Licht.

Ich selbst habe nicht ohne Grund die Kommentarfunktion in meinem Blog deaktiviert, um mich und euch, vor dem ekelhaften Gift der toxischen Menschen zu schützen. Denn wirklich nichts an ihnen hat einen vorbildlichen Charakter.

WAS BEDEUTET ES FÜR DICH ALS FOTOGRAF?

In Zukunft produzierst du Werte, kraftvolle, inspirierende und ermutigende Motive und Bilder. Sie stellen den sichtbaren Beweis dar, dass du nicht kritiklos durch das Leben schreitest, anstatt dich aber in leeren Wortgefechten zu verlieren, machst du es selbst gleich besser.

Auf dieser Weise redest du nicht nur davon, was denkbar schöner wäre, sondern du schaffst tatsächlich Fakten und Beweise. Und schon bist du im exklusiven Club der schöneren Fotografie tätig und aufgenommen.

Das Konzept ist so einfach wie genial!

Je mehr du deiner Leidenschaft als Fotograf folgst, desto differenzierter werden deine Fähigkeiten, desto besser werden deine Werke, desto vorbildlicher wirst du als Fotograf. Täglich lernst du etwas dazu, täglich entwickelt sich deine Persönlichkeit. Täglich erweiterst du dein Wissen, deine Fähigkeiten und dein Können. Alles was du dafür tun musst, ist dich von toxischen Menschen trennen. Denn sie nehmen dir die Freiheit.

DIE FREIHEIT DER ENTSCHEIDUNG

Es liegt in deiner Hand, wie du dich entscheidest.

- Du kannst im Impostor-Syndrom verharren und alles in deiner Umwelt ent- und abwerten. Ein sehr einfacher Weg, um sich selbst aufzuwerten. Hierfür musst du niemals etwas können oder erlernen. Allerdings wird dich immer eine gewisse Nervosität und Reizbarkeit verfolgen, dies zwingt dich dazu ständig andere Menschen zu kontrollieren, denn du hast sehr große Angst, dass deine Mitmenschen die Wahrheit erfahren. Denn du hast wirklich gar nichts auf der Kirsche.
- Du kannst auch endlich selbst der große und beliebte Fotograf werden, den du ständig einforderst. Alles was du dafür tun musst, ist es dich an genau an diesen Punkt hinzuentwickeln. Du wirst verwandelst dich dann vom kritischen, selbstherrlichen und oberflächlichen Fotografen zum angesehenen, beliebten und geschätzten Fotografen, mit besonderen Fähigkeiten, welche du gerne weitervermittelst.

Wie du dein Leben gestaltetest entscheidest du ganz allein. Es kann niemand anderes für dich machen.

Das Fazit meiner Gedanken

1. Sein ein besserer und vorbildlicher Fotograf und Mensch! Vermeide es andere Menschen abzuwerten.
2. Trenne dich von toxischen Menschen
3. Wenn du über deine Beziehungen nachdenkst, um sie zu beurteilen, dann Frage dich selbst:
Sind es symbiotische Beziehungen oder toxische Beziehungen?
Trenne dich von toxischen Beziehungen.
4. Der beste Weg sich von toxischen Menschen zu trennen, ist der harte Schnitt und der klare Bruch. Anschließend solltest du sicherstellen, dass du sie zu 100% ignorieren kannst.
5. Produziere selbst mehr vorbildliches und nützliches, als du selbst konsumieren kannst. Je mehr du deine Leidenschaft dafür einsetzt, desto glaubwürdiger wirst du. Je mehr du deine eigene Arbeit magst und liebst, desto sicherer, gelassener und unverletzlicher wirst du. Dies ist die Grundvoraussetzung dafür, dass du dich wieder öffnen kannst, um in Zukunft die Angriffe und Kritiken gelassen und souverän hinzunehmen. Dies ist ein wichtiger Schritt zum Erfolg als Mensch, Fotograf und Künstler. Als Bonus erhältst du eine Immunität gegen „Likes und Follower“ und somit eine ungeahnte Freiheit.

Liebe Grüße

Herr Rausch Fotografie

Sven Rausch