

## **Vorsicht: Satire!**

### **Satirische Ratgeber!**

Die folgenden Bücher sind „satirische Ratgeber“: Sie geben ihre Ratschläge nicht auf „normale“ (langweilige) Weise, sondern in Form von „paradoxen“ Ratschlägen, also so, wie man es „eigentlich“ nicht machen sollte.

Dadurch wirken sie humorvoll, unterhaltsam, provokativ und machen doch das, was sie sagen wollen, völlig klar.

Sie befassen sich damit, wie man sich eine psychosomatische Erkrankung „zulegen“ kann, wie man zum Narzissten wird, wie man seine Beziehung ruinieren kann, seinen Partner effektiv manipuliert, sein Leben oder seine Karriere ruiniert, und wie man seine Kinder nachhaltig falsch erziehen kann.

Man kann (!) die Bücher aber natürlich auch anders lesen und damit viel aus der Psychologie lernen und, wenn man Glück hat, viele Fehler vermeiden.

Bitte informieren Sie sich unter  
**[www.ipp-bochum.de](http://www.ipp-bochum.de)**

Sie erreichen uns:

IPP

Prümer Straße 4

44787 Bochum

[meike.sachse@ipp-bochum.de](mailto:meike.sachse@ipp-bochum.de)

0234 – 640 5775

## Rainer Sachse: Schwarz ärgern – aber richtig

Das Buch behandelt die Frage, wie man systematisch eine psychosomatische Erkrankung entwickeln kann: Das ist tatsächlich weniger schwierig, als man denken könnte, es sei denn, man hat von zuhause aus Gene mitbekommen, die einen auf gar nichts reagieren lassen!

Aber ansonsten muss man nur das Richtige zum richtigen Zeitpunkt tun und etwas Geduld mitbringen und schon wird der Körper entsprechend reagieren.



Begreifen Sie endlich die Entwicklung und liebevolle Pflege Ihrer Beschwerden als Herausforderung.

Psychosomatische Störungen sind »in«. Hat nicht jeder von uns mindestens eine? Heute leiden bereits Schulkinder an Streß. In manchen Gesellschaften gehört es mittlerweile zum guten Ton, ein Magengeschwür zu haben; wer keines hat, kann überhaupt nicht mitreden - schlimmer noch: man wird der Faulheit bezichtigt, man engagiere sich nicht genug, lege sich nicht ausreichend ins Zeug, gebe nicht sein Letztes.

Wer schnell und effektiv eine psychosomatische Krankheit entwickeln will, braucht dieses Buch. Zur Auswahl stehen in erster Linie Magen-Darm-Erkrankungen - ein Magengeschwür zu bekommen, das gelingt meist mit geringem Aufwand -, gefolgt von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit dem Infarkt als Krönung, Schmerzen und Hauterkrankungen wie der allseits beliebten Neurodermitis. Manch ein Leser mag zu seiner Überraschung entdecken, daß er den einen oder anderen Ratschlag bereits befolgt.

Hauptsache ist, der Leser fängt nicht damit an, wovor der Autor eindringlich warnt, wenn er eine psychosomatische Störung entwickeln möchte, nämlich über sich selbst, seine Bedürfnisse und sein Leben nachzudenken. Man kann das Buch natürlich auch anders lesen und versuchen, das Gegenteil der Empfehlungen zu tun, um eine Entwicklung der Störung zu vermeiden. Aber das wäre ja langweilig und würde zu einem stinknormalen Durchschnittsleben führen.

## Rainer Sachse: Selbstverliebt – aber richtig

In diesem Band wird der Frage nachgegangen, wie man sich selbst zu einem Narzissten entwickeln kann: Auf diese Weise lernt man aber auch Personen mit einem narzisstischen Stil kennen (oder sich selbst!) und man versteht auch, wie man effektiv mit einer solchen Person umgehen kann: Chefs, Arbeitskollegen, Freunde, Partner.

Und glauben Sie bitte, diese Personen sind häufiger, als man annimmt, daher lernen Sie etwas fürs Leben!



Gott vergibt. Ein Narzißt nie.

»Höher, schneller, weiter« lautet das Motto des echten Narzißten. Sie sind nicht nur gut, sie sind toll und vollkommen von sich überzeugt. Wenn auch Sie Karriere machen wollen, reich und berühmt werden, dann los. Was macht schon das winzige kleine Loch im eigenen Selbstbewußtsein? Vernachlässigbar.

Das Leben des Narzißten ist spannend, aufregend und von Erfolgen gekrönt: Als Narzißt sind Sie zielstrebig, leistungsorientiert, Sie schaffen es, andere vor Ihren Karren zu spannen, sind autonom, lassen sich nicht vereinnahmen, bestimmen die sozialen Regeln, kurz: Sie führen ein erfülltes und glückliches Leben. Unwesentliche »Nebenwirkungen« wie Beziehungskonflikte, Auseinandersetzungen mit Untergebenen, Vorwürfe, »egoistisch zu sein«, gesundheitliche Schäden (wie Bluthochdruck oder Herzerkrankungen) oder anhaltende Unzufriedenheit stecken Sie doch locker weg!

Mit einem Wort: Es lohnt sich, Narzißt zu werden, und dieses Buch hilft Ihnen dabei! Sollten Sie wider Erwarten so bleiben wollen, wie Sie sind, dann hilft Ihnen das Buch dabei, Narzißten besser zu verstehen und sich besser auf sie einzustellen.

Narzißt, der, leidet unter einem instabilen Selbstwertgefühl. Einerseits fühlt er sich großartig und unübertroffen, ein anderes Mal zweifelt er an sich, fühlt sich minderwertig und depressiv. Er hat das ständige Verlangen nach Bewunderung durch andere und reagiert äußerst empfindlich auf Kritik.

### **Rezension aus der Zeitschrift "Publik-Forum" (17/06)**

Unterhaltsamer, satirischer Ratgeber, der im Stil von Paul Wazlawicks "Anleitung zum Unglücklichsein" narzisstisch geprägten Menschen paradoxe Ratschläge zum Erfolg gibt. Da es kaum einen Menschen geben wird, der nicht auch narzisstische Anteile sein Eigen nennt, dürfte das Bändchen für alle Betroffenen interessant sein - auch für diejenigen, die mit Zeitgenossen ähnlichen Typs zu tun haben. Ein Blick in die Liste der Narzissten-Typen führt unweigerlich zur Selbsterkenntnis: Der Manager, Machtmensch, Individualist, Kreative, aber auch die erfolglosen Narzissten wie die Träumer, die Benachteiligten, die Symptomträger und die Ungeduldigen - sie alle werden nicht vergessen. Spätestens am Ende der Lektüre mag man dem Autor glauben, dass das Leben des Narzissten zwar gesundheitlich gefährlich, aber gleichwohl amüsanter ist als das Leben anderer Menschentypen.

## Rainer und Claudia Sachse: Wie ruiniere ich meine Beziehung – aber endgültig

Die meisten Menschen führen Beziehungen und sie merken schnell, dass dies das Komplizierteste ist, was man tun kann – dagegen ist die Relativitätstheorie Kinderkram!

Und man merkt schnell, was man alles falsch machen kann: Dennoch hilft Ihnen dieses Buch sicher, noch gravierendere und noch katastrophalere Fehler zu machen.

Andererseits können Sie aber auch auf elementare Aspekte aufmerksam werden und Fehler vermeiden – falls Ihnen das nicht zu langweilig wird.



»Haben Sie noch etwas mit Ihrem Mann gemeinsam?« -  
»Ja, wir haben am selben Tag geheiratet.«

Falls Sie in einer festen Beziehung leben, dann sollten Sie dringend darüber nachdenken, wie Sie diesen undynamischen Zustand abstellen können. Und sollte Ihre Beziehung bereits kriseln, dann benötigen Sie dringend Strategien, wie Sie aus der Krise ein handfestes Desaster machen können. Sie brauchen dieses Buch also auf alle Fälle, denn es sagt Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihre Beziehung innerhalb kürzester Zeit ruinieren können.

Zur Not läßt sich das Buch auch anders lesen: als Anregung dazu, bestimmte, häufig vorkommende und gravierende Fehler zu vermeiden, um somit eine Beziehungskrise zu verhindern oder sogar zu beenden. Man kann die Ratschläge auch so nutzen, daß man die Schwierigkeiten in der Beziehung analysiert, versteht und sein eigenes Handeln ändert. Aber das wäre ja langweilig und würde zu einer stinknormalen Beziehung führen, ohne Dynamik, ohne Mißverständnisse, ohne Teufelskreise und selbsterfüllende Prophezeiungen: kurzum öde, unattraktiv und ohne Herausforderung.

Claudia und Rainer Sachse haben es bislang noch nicht geschafft, ihre Beziehung zu ruinieren, und leben seit 21 Jahren glücklich zusammen.

### **Rezension aus der Zeitschrift „wir eltern“**

Natürlich ist der Titel ironisch gemeint. Obwohl: Bei genauer Betrachtung scheinen sehr viele Paare tatsächlich jeden Anlass für Missverständnisse, Ärger und Frust zu nutzen, um daraus eine Krise entstehen zu lassen und damit die Beziehung langsam zu vergiften. Das Therapeuten-Ehepaar Rainer und Claudia Sachse hat es bisher nicht geschafft, seine Beziehung zu ruinieren und lebt seit 21 Jahren zusammen. Ihre Ratschläge lesen sich deshalb auch anders: als Anregung dafür bestimmte häufig vorkommende und gravierende Fehler zu vermeiden und somit eine Krise zu verhindern bzw. zu beenden. Für Anfänger klingt das zum Beispiel so: „Loben Sie Ihren Partner nie, gehen Sie davon aus, dass alles, was der Partner gut macht, selbstverständlich ist und keiner Anerkennung bedarf“ Die Spielchen der Fortgeschrittenen, die bisher also keinen endgültigen Erfolg im Ruinieren ihrer Beziehung hatten, sind entsprechend raffinierter: Sie heißen „Blöd Spiel“ („Ich bin dumm und du bist schlau“) oder „Armes Schwein“ („Ich bin ja so arm dran“) oder „Immer-ich-Spiel“. Es gibt viele Möglichkeiten, sagen die Autoren zum Schluss, eine Beziehung zu pflegen oder sie gegen die Wand zu fahren. „Diese Entscheidung liegt immer bei Ihnen. In jedem Fall wünschen wir Ihnen viel Erfolg!“

Doris Michel

### **Rezension vom ekz-Informationssdienst**

Methodisch ähnlich wie in Schwarz ärgern - aber richtig (BA 10/03) geht der Psychotherapeut Sachse, diesmal in Kooperation mit seiner Frau, das Thema Beziehungskrisen und deren Bewältigung nach Art der Provokativen Therapie an: Die Autoren treiben sowohl für den Anfänger als auch den Fortgeschrittenen diverse Strategien und „Interaktionsspielchen“, die in Beziehungen und Ehen immer wieder auf der Agenda stehen, auf die Spitze und wollen mit dieser satirischen Brechung den Leser im wahrsten Sinne des Wortes vor den Kopf stoßen und Nachdenken und ggf. Veränderung anregen. Damit begriffsstutzige Nutzer auch mitbekommen, was nun erwünscht ist und was nicht, helfen die Autoren mit entsprechenden Icons in Smiley-Format aus. Gern empfehlen für Leute, die bei allem Beziehungs-Frust auch über den Dingen stehen können. (Das Autorenpaar zumindest hat es in 21 Ehejahren nicht geschafft, seine Verbindung gegen die Wand zu fahren).

Uwe-Friedrich Obsen

### **Rezension aus der Zeitschrift "Gehirn & Geist" 01/08:**

Mit Rainer Sachse nimmt sich ein renommierter Beziehungsexperte eines selten aus beruflichem Munde kommentierten Themas an: der Manipulation. Die moralische Keule schwingt er dankenswerterweise nicht, sondern betrachtet unlautere zwischenmenschliche Manöver stattdessen pragmatisch - offene Kommunikation sei eben unbequem, weil sie manchmal leidige Diskussionen und Kompromisse nach sich ziehe. Ein Loblied auf die Hintergedanken beim Jammern, Schmeicheln und Augenklimpeln singt Sachse jedoch nicht, im Gegenteil mahnt er, sich der eigenen Manipulationsversuche bewusst zu werden und vorsichtig zu dosieren, denn langfristig brächten sie Unfrieden ins traute Heim. Ein unterhaltsames, doch leider oft klischeereiches Lehrstück über die schwarze Kunst des Beziehungsmanagements.

### **Rezension des ekz-Informationdienst (ID 44/07 - BA 12/07):**

Der Klinische Psychologe ist bereits durch ähnliche augenzwinkernd-provokative Lebenshilfe-Ratgeber aufgefallen ("Wie ruiniere ich meine Beziehung ...": BA 12/05; "Schwarz ärgern - aber richtig": BA 10/03). Hier geht es um den Umgang mit manipulativen Machtspielen in Zweierbeziehungen. Anders als z.B. K. Ackermann-Stoletzky (BA 5/05), die derartiges Gebaren von vornherein als destruktive Strategie deutet, kann Sachse dem Phänomen - wenn es richtig dosiert werde - nur Positives abgewinnen und betrachtet es als "Salz in jeder Beziehungssuppe". In diesem Sinne stellt er ein ganzes Strategienbündel zum spielerischen Umgang mit typischen manipulativen Interaktionen in der Beziehung vor: um Aufmerksamkeit vom Partner zu bekommen; Bewunderung zu erhalten; sich unentbehrlich zu machen; den Partner auf Distanz zu halten. Setzen diese Strategien den Leser in die Lage zu manipulieren, ohne die Beziehung zu gefährden, vermittelt Sachse auf der anderen Seite Hilfen zum Schutz auch vor bössartigen Manipulationen gegen die eigene Person. - Origineller und wirksamer Beitrag zur Partnerschafts- und Selbsthygiene. (2)

### **Ein Beitrag für MDR Figaro von Bettina Baltschev**

Anmoderation:

Wenn der Hausseggen schief hängt, gibt es nicht wenige, die zu Beziehungsratgebern greifen und die tragen dann so eingängige Titel wie „Ich will bleiben, aber wie?“ oder „Das Geheimnis wunderbarer Beziehungen“.

Es geht allerdings auch anders. Der beste Weg, Problemen in der Beziehung aus dem Weg zu gehen, ist, die Beziehung zu beenden. Das jedenfalls sagten sich Rainer und Claudia Sachse. Das Psychologenpaar hat jetzt ein Buch geschrieben „Wie ruiniere ich meine Beziehung — aber endgültig.“ Bettina Baltschev, glücklicher Single, hat es, natürlich völlig unbefangen, für uns gelesen.

Beitrag:

Manfred Krug

Lass ab, lass ab, hör auf damit, das geht mir auf die Nerven! Hör auf, hör auf, genug davon, das geht mir auf die Nerven! Ich versprach dir hundertmal, dass beinah gar nichts mit ihr, war, nur höchstens nahm mich ihr feuerrotes Haar, ein bisschen für sie ein. ...

Nur dass das gleich klar ist, ich brauche keinen Beziehungsratgeber. Und ich brauche auch keinen Ratgeber, der mir sagt, wie ich eine Beziehung beende. Es war reine Neugier, das Interesse am Schicksal meiner Mitmenschen, das mich zu diesem Buch greifen ließ. „Wie ruiniere ich meine Beziehung, aber endgültig“. Schon der Titel ist Selbstmord.

Ulla Meinecke

Räum deine Sachen raus, dein Unschuldslachen raus, pack deine Sprüche ein, die Flüche oben drein, dein Pinup-Magazin, Motorradbatterien, räum deine Socken raus, denn heute ziehst du aus.

Also, ich habe das Buch gekauft und an der Kasse einfach behauptet, es wäre ein Geschenk. Die Kassiererin hat nur mitleidig gelächelt. Aber was steht denn nun drin in diesem Ratgeber?

Es gibt zwei Teile: Ratschläge für Anfänger und Ratschläge für Fortgeschrittene. Die für Anfänge lauten zum Beispiel:

Räumen Sie regelmäßig den Schreibtisch Ihres Partners auf.

Stellen Sie je Beziehung immer wieder grundlegend in Frage.

Gehen Sie davon aus, dass Ihr Partner Telepath ist und sie ihm deshalb nichts erklären müssen.

Das klingt logisch. Falls mir doch mal wieder eine Beziehung passiert, werde ich diese Ratschläge sofort anwenden. Bei Fortgeschrittenen scheint die Sache etwas komplizierter. Offensichtlich tun die sich schwerer mit dem Beenden ihrer Beziehung, die vielleicht sogar schon in eine Ehe ausgeartet ist. Hier empfehlen Rainer und Claudia Sachse Rollenspiele. Zum Beispiel das „arme-Schwein-Spiel“:

Ich kann nicht mit zu deinen Eltern gehen, ich kann deine Mutter nicht ertragen! Wenn ich ihr nur fünf Minuten zuhöre, bekomme ich unerträgliche Kopfschmerzen und die habe ich dann drei Tage lang!

Ich sage es doch, keine Beziehung, keine Schwiegereltern, keine Kopfschmerzen. So einfach ist das. Ist doch auch irgendwie mutig, das mal aufzuschreiben, was andere bisher nur gedacht haben. Immer dieses Gerede, man müsse sich zusammenreißen, aneinander wachsen, Verständnis zeigen. Das führt doch letztlich zu nichts. Oder nehmen wir das „ich-kann-doch-nichts-dafür-Spiel“:

Ich kann für gar nichts etwas! Ich bin nicht schuld an und nicht verantwortlich für meine Probleme! Zeige Verständnis für mich! Stelle keine Anforderungen an mich! Hilf mir, mein Problem lebbar zu machen!

Genau, lebbare Probleme, darum geht es. Wozu reden, sich vertrauen, gar Fehler zugeben. Das sind Methoden aus der Hippie-Zeit. Letztlich geht es doch um das Individuum. Ich lebe mit meinen Problemen eigentlich ganz gut und was das Beste ist, ich muss sie mit niemandem teilen! Schön ist auch das „ich-bin-der-Bestimmer Spiel“:

Ich will nicht kritisiert werden! Ich will in der Schlange vorgelassen werden, weil meine Zeit viel wichtiger ist als die anderer Leute! Mir steht eine besonders respektvolle Behandlung zu

Respektvolle Behandlung. Ich will, dass man auf mich Rücksicht nimmt, das habe ich mir verdient. Ich möchte mich nicht anstrengen, ich möchte nicht an mir arbeiten. Das ist ein ganz schön kluges Buch. Man weiß hinterher genau, was man machen muss, um seine Beziehung zu ruinieren. Oder gerade nicht? Naja, so richtig konsequent sind die Autoren nicht und am Ende kommt das große Augenzwinkern:

Sie verstehen, lieber Leser, dass wir das eigentlich ganz anders meinen. Na, da wären wir Leser jetzt aber von alleine nicht drauf gekommen.

Trotzdem, besser man fängt so etwas wie eine Beziehung gar nicht erst an. Oder um es mit dem Worten einer Kreuzberger Hauswand zu sagen: Lieber einen wackeligen Kneipentisch als eine feste Beziehung.

Und allen, die es schon erwischt hat, die schuldlos in eine Beziehung hineingerutscht sind, empfehle ich dringend die Lektüre dieses Buches „Wie ruiniere ich meine Beziehung - aber endgültig.“ Es lohnt sich.

Manfred Krug

Wirklich weiter war nichts, nichts zwischen uns. Glaub mir, weiter war nichts, gar nichts, und wenn du's nicht glaubst, ja dann musst du's lassen.

Abmoderation:

Hier handelt es sich offensichtlich um einen Ratgeber, der einen gewissen Grad an Ironieverständnis voraussetzt. Aber vielleicht hilft ja auch eine Prise Humor, wenn man nicht mehr so recht weiter weiß, mit dem Partner und der Partnerin. Die Autoren Rainer und Claudia Sachse sind jedenfalls seit 22 Jahren glücklich verheiratet. Ihr Buch „Wie ruiniere ich meine Beziehung-aber endgültig“ ist im Klett-Cotta Verlag erschienen und kostet 12,50 Euro.

## Rezension aus der Zeitschrift "WMW - Wiener Medizinische Wochenschrift"(15/16/06)

Eine Beziehung wird eingegangen, weil man glaubt, gemeinsam mehr zu erreichen: Sicherheit, Glück, Zufriedenheit, Solidarität, etc. Da aber jeder der Partner nicht aufhört, ein eigenes Individuum zu bleiben, bedeutet es kein Verschmelzen, sondern die unterschiedlichen Lebensgewohnheiten, Wünsche und Ansichten ständig im Sinne von Kompromissen übereinzustimmen, sodass sie (zumindest einigermaßen) zusammen passen. Das ist kein Momentan-Aspekt, sondern er besteht während des ganzen Andauerns einer Beziehung, das heißt: muss bestehen, sonst dauert die Beziehung nämlich nicht an.

Leider lernt man "Beziehung" nirgends perfekt. Die Elternbeziehung kann gut gewesen sein oder auch ein negatives Vorbild liefern. (Hoch-)Schule liefert lexikalisches Wissen, aber wenig Verhaltensstrategie (respektive diese wieder nur nebenbei, wenn man offene Augen und Ohren hat). Unser Hirn ist "verstopft" (so hat es ein anderer Paartherapeut genannt) mit hunderten völlig falschen Stereotypen von schöner Literatur über Hollywoodklischees, Promiententalks in Fernsehen und Illustrierten bis zur Kinderliteratur. Wir sind in der heutigen Zivilisation eigentlich alle ziemlich allein gelassen mit dem eigenen Lernen am Fehler (try and error). Viele ältere Menschen sagen seufzend: "Hätte man mir das nur früher gesagt!"

Das vorliegende Buch will also einiges "früher sagen", bevor man unwiederbringlich auf die Nase gefallen ist. Das "endgültig" im Titel heißt eigentlich: "Wie kann ich das Endgültige vermeiden?" Ein Fehlstereotyp: Wahre Liebe hält ewig. In Wahrheit ändert sich jeder der beiden Menschen und ihre Beziehung laufend, und man muss darauf gefasst sein und darauf immer wieder flexibel eingehen. Loben Sie ihren Partner nie. Gehen Sie davon aus, dass alles, was der Partner gut macht, selbstverständlich ist und keine Anerkennung bedarf. Wenn Sie es so hören, werden Sie es selbst für absurd halten, und doch wird es vielfach so gemacht und Beziehungen scheitern daran. Statt zu wissen, dass Anerkennung wie ein Futter ist: Wenn man es konsumiert und aufgebracht hat, braucht man immer wieder neues Futter. Solidarität ist eine Grundvoraussetzung für das Fortdauern jedweder Beziehung. Das heißt in Kurzform: Wenn er sich ein Bein bricht, sollte Sie ihm empathisch entgegen kommen, nicht mit dem "... siehst du, das hast du davon, ich habe es dir immer schon gesagt mit dem blöden Extremsport!"

Mein Partner gehört mir ganz allein, es muss alles gemeinsam gemacht werden. Das geht natürlich nicht, der Mensch braucht sein Privatissimum. Typische Beispiele: sein Arbeitszimmer, seine Briefpost, sein Tagebuch.

"Wenn der Partner mich lieben würde, dann könnte er mir die Wünsche von den Augen ablesen" ist auch so eine Fehlstereotypie. Selbst gute Partnerschaft macht niemanden zum Telepathen. Wer nichts sagt, ist selber Schuld!

Es gibt gewisse typische Rollen, in die sich der eine oder der andere Partner begibt, um den anderen zu entwandern und/oder unter Druck zu setzen. Man ist das "arme Schwein", das Leiden ganz deutlich zeigt und daher getröstet und verhätschelt werden muss. Oder man zeigt, dass man eigentlich nichts dafür kann und die widrigen Umstände einen zu etwas gebracht haben oder dass man Opfer anderer Personen geworden ist und eigentlich nur bedauert werden muss. Praktikabel ist es auch zu zeigen, dass man zu irgendetwas (sei es Autoreparatur, sei es Wäsche waschen) völlig ungeeignet und untalentierte sei, der andere aber Spezialist dafür und er das daher unbedingt übernehmen sollte, etc., etc.

Es werden in dem Büchlein also einige (keineswegs alle) Fehlverhalten relativ drastisch und plakativ aufgezeigt, wie sie sich in der Partnerschaft (Jugend bis Alter) nicht nur ergeben können, sondern häufig ergeben. Die beiden Autoren kommen aus der praktischen Psychotherapie und bringen ihr psychologisches Wissen leicht verdaulich ein.

Das griffige und kleinformatige Buch ist auch sehr gut dazu geeignet, dass es vom Therapeuten dem Patienten als Lektüre empfohlen werden kann.

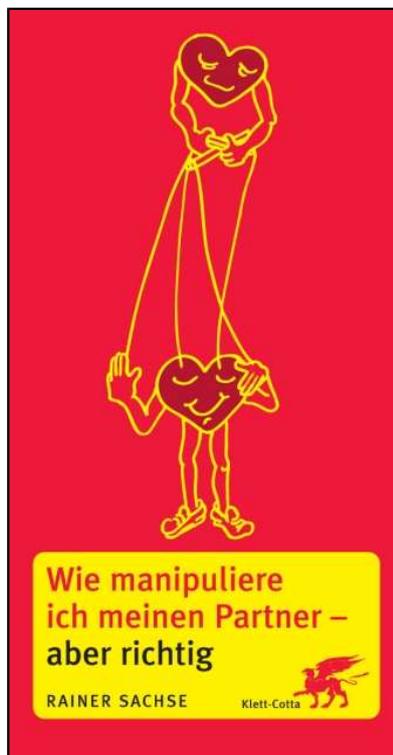
Gerhard S. Barolin / Wien

## Rainer Sachse: Wie manipuliere ich meinen Partner – aber richtig

Ob Sie es glauben oder nicht: Jeder von uns manipuliert – daher ist es nicht „ehrenrührig“ zu manipulieren!

Aber: Es bestehen zwischen Menschen große Unterschiede, in welchem Ausmaß diese manipulieren: Und daher hilft Ihnen dieses Buch, Ihre Fähigkeiten zu erweitern! Spannen Sie den Partner ein, lassen Sie ihn machen, er schafft das!

Andererseits können Sie aber auch lernen, Ihre Manipulation zu kontrollieren oder Manipulationen anderer zu erkennen und wirksam zu vereiteln.



### Das Salz in jeder Beziehungssuppe

Seien Sie ehrlich - auch Sie manipulieren Ihren Partner nach Strich und Faden. Und natürlich werden auch Sie täglich manipuliert, manchmal merken Sie es sofort, manchmal später oder gar nicht. Aber Vorsicht: Das Manipulieren kann auch nach hinten losgehen, und damit gefährden Sie Ihre Beziehung.

»Du, Schatz, kannst du mal den Müll in den Container werfen? Der Deckel öffnet sich so schwer.« Natürlich ist das gelogen, aber Sie spielen das Spiel mit in der Gewissheit, dass Ihr Partner dafür das Abendessen kocht. Denn dabei stellen Sie sich immer äußerst ungeschickt an. Das sind die alltäglichen Manipulationsspielchen der harmlosen Art. Aber es gibt auch die böartigen und intriganten Strategien, und die sollte man durchschauen lernen, denn nur so kann man sich vor ihnen schützen.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie eigene Strategien richtig und erfolgreich einsetzen, wie Sie aber auch die Manipulationsversuche ihrer Partner durchschauen und angemessen darauf reagieren. Richtiges Manipulieren gefährdet nicht etwa Ihre Beziehung, nein, es tut ihr sogar gut und macht das Zusammenleben spannend.

## Rezension des Online-Journals "Systemmagazin"

(26.07.2008, Wolfgang Traumüller, Worms: Die Hohe Schule der Manipulation):

Pfui, wer mag das schon! Und wenn es sie oder ihn schon einmal oder gar öfters verlockt hat, wer mag das schon zugeben? Manipulieren - etwas "fingern" also, mit einem geschickten, kunstfertigen, unbemerkten Handgriff, Kniff, das riecht gemeinhin nach Intransparenz, Machtmissbrauch und Unlauterkeit, nach Illusionskunst, zauberischer Täuschung, Zwielficht! Und wer steht dort schon gerne, jedenfalls öffentlich, wo anderer Leute Finger auf ihn zeigen? Als wären der Peinlichkeiten nicht genug. Wir verfügen ja noch über ganz andere Mittel als Fingerfertigkeiten. Die Sprache sei dem Menschen gegeben, um seine Gedanken zu verbergen, bemerkte vor 200 Jahren schon Talleyrand gegenüber dem spanischen Botschafter. Das hat sich bis heute nicht verändert. Viele haben es probiert: es geht! Und wenn Wittgenstein sie als eine "Verhexung des Geistes" bezeichnete, lag er damit gar nicht falsch. Aber inzwischen sind wir noch viel weiter. Er hatte von der beharrlichen Wühlmausarbeit unseres limbischen Systems noch nicht die mindeste Ahnung, das ganz heimlich, still und leise den grauen Zellen im Oberstübchen unseres Gehirns ebenso unbewusst wie beharrlich ein Schnippchen nach dem anderen schlägt und sie dabei in dem frommen Glauben lässt, es sei alles unter Kontrolle. Unterdessen sind alle wesentlichen Entscheidungen bei ihm längst gefallen. Manipulation, und das im eigenen Körper und am eigenen Geist - sprachlos und ohne dass auch nur ein halber Finger krumm gemacht wurde, geschweige denn irgend auch nur einer irgend etwas bemerkt hätte! Unsere geliebten Denkschablonen vom freien Willen wurden durch die Erkenntnisse der neueren Hirnforschung erheblich strapaziert, dass selbst die Jurisprudenz über ihre Grundlagen ins Grübeln kommt. Auch den früheren Beigeschmack des Manipulierens haben sie verändert, jedoch nicht beseitigt. Besonders in Kontexten mit strengen Normen, hohen moralischen Ansprüchen, einer Abhängigkeit von der Meinung anderer, einer Angewiesenheit auf Glaubwürdigkeit, wie dies etwa in Kirchen, Gewerk- und Genossenschaften, Lehranstalten aller Art, aber auch Banken, großen Wirtschaftsunternehmen wie kleineren Firmen, Ehen, Partnerschaften und weiteren Zwangskontexten und Tendenzbetrieben aller Art der Fall ist, ist es noch immer nicht nur ober-pfui, sondern auch ober-gefährlich! Manchmal schon die Rede, in jedem Falle aber, sich dabei erwischen zu lassen. Wie angewurzelt stehen dann die Betroffenen und Betroffenen da. Nicht nur die Verführung ist groß, sondern gelegentlich ebenso die Angst. Manipulation lebt ja von und führt in die Ex-kommunikation, so oder so. Und, ach, wer war da nicht schon dabei: vom Wirtschaftsboss bis zum Büroboten, von der Bischöfin bis zum Küster, vom Schulrat bis zum Pedell, ob hoch gestellt oder niedrig, ob alt oder jung, ob Mann oder Frau? Besonders unter Partnern und in nahen Beziehungen, wo die Grenze zwischen drinnen und draußen messerscharf und damit fast unkenntlich ist - vor dem Schnitt, ist es besonders heikel und schmerzt besonders. Jede tut es und am besten ist darum, man tut es richtig! So lautet jedenfalls der Rat von Rainer Sachse, Professor für Klinische Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum, Gesprächs- und Verhaltenstherapeut und als Leiter des dortigen Instituts für Psychologische Psychotherapie einer der deutschen Spezialisten für kognitive Verfahren.

Was läge also näher, als ein kompakter und ordentlicher Grundkurs? Einsteigern vermittelt Sachse die „Basics“ und Fortgeschrittenen die Strategien für das erfolgreiche Operieren in der Twilight-Zone. Denn wie soll etwas gelingen, von dessen Grundbegriffen man keine Ahnung hat, wo man erfolgreiches Führen von Marionetten nur von der Augsburger Puppenkiste kennt, wo Transparenz und Authentizität allzu hohe Werte sind, man perfekte Dosierung mit Vorratshaltung verwechselt und Beziehungssuppen nicht zu salzen weiß. Bereits die rechte Eröffnung des Spiels ist eine hohe Kunst, ebenso die Eleganz der Züge und des Fadenspiels und die Effektivität der Verfahren in Angriff und Abwehr nicht minder. Denn Vorsicht, auch Opfer können lesen, manchmal jedenfalls, und manchmal kehren sich die Rollen um in anderen Spielen und Besetzungen! Auch sie erfahren also, wie man Aufmerksamkeit erringt um jeden Preis, mit positiven oder negativen Strategien, mit mehr oder weniger Risiko, als Alleinunterhalter, durch attraktiv, erotisch, sexy, geheimnisvoll oder unnahbar sein, durch Druck und Kontrolle, Jammern und Klagen, Nörgeln und Dornröschen spielen oder es sich schlecht ergehen lassen, jedenfalls der Darstellung nach. Auch die manipulierten Opfer erfahren, wie man Bewunderung erheischt durch die "Mein Haus, mein Boot, mein Auto"- oder die Individualisten-Strategie, lernen, wie sie den Partner an sich binden, indem sie sich unentbehrlich machen mit einem "Ich tue alles für Dich!" oder "Entscheide Du für mich!" und erfahren, wie man sich andere vom Hals hält durch Abprallen lassen, passiven Widerstand, die "Es ist alles in Ordnung, Schatz!"- oder die Rabattmarken-Strategie. Ein Lernbuch über richtiges Manipulieren, auch wenn es ein ganz kleines ist, ist also immer auch eines über richtiges Sabotieren im Manipulationsumpf und über den Ausstieg aus der Marionettenrolle, egal ob die Fäden nun aus Draht oder aus Seide sind!

Natürlich birgt all das nicht unerhebliche Risiken. Aber so ist das im Leben - da gibt es nichts zu lachen! Man muss sie sehen, und man muss ihnen zu begegnen wissen, denn jeder trägt sie selber samt der Folgen, wenn der Schuss nach hinten losgeht. Auch Sachse verrät da kein Geheimnis, wenn er auf sie hinweist. Dass das ganze am Ende bei dem einen oder der anderen wie eine paradoxe Intervention wirken kann, ist nicht in jedem Falle zu vermeiden und ein Risiko auch dieses Buches, mit dem der Verfasser wie die Leserin leben muss.

Manipulieren will nicht nur gelernt, sondern vor allem getan werden, und es drängt jederzeit ans Licht. Das ist für alle spannend oder gar aufregend und gelegentlich nicht unvergnülich, wie dieses gelungene Büchlein. Darum wohl das schmale Brusttaschenformat, durch das man es nicht nur vor neugierigen Blicken in Bus oder Bahn schnell verschwinden lassen, sondern es stets auch am Herzen tragen kann -dessen Sinnen und Trachten nach den Lehren der biblischen Weisheitsbücher ja böse ist von Jugend an- und darum wohl auch die erkennbar schamrote Hülle, wenn man es aus der Tasche zieht. Aber ganz drinnen, dort, wo die Dinge sind, wie sie wirklich sind, strahlt es trostvoll in reinstem Gelb, so lauter wie Gold und so leuchtend wie die Sonne - wenn man einmal absieht von den unter massiven Druck gesetzten, vielen Seiten geschwärzten Papiers, denen -gleich einem Edelstein und dem Leben selbst- eine schöne Fassung unbedingt gut tun. Ach, welch verführerischer Schliff - und was für sündhaft schöne Lehren! Zum taumeln gut nach soviel Abreibung... und zum Weiterschenken!

Wolfgang Traumüller

#### **Rezension von Dr. Rudolf Sanders:**

Die meisten Paare wollen ihr Miteinander in Zufriedenheit und Entspannung gestalten. Und wenn dies gelingt, bedeutet diese Partnerschaft eine Gelegenheit, sich immer mehr zu dem Menschen zu entwickeln, der in einem angelegt ist. Die Paare, denen es nicht gelingt und die darüber hinaus mutig sind, ihrem Nicht-Gelingen auf die Spur zu kommen, werden in diesem kleinen Buch sich selbst auf die Schliche kommen. Ohne jede Bewertung geht Sachse davon aus, dass Manipulation tagtäglich stattfindet, ja, dass sie sogar zum Salz in der Suppe einer Beziehung werden kann, wenn man sie als eine Art Herausforderung oder Spiel begreift. Aber um dieses Spiel spielen zu können, gilt es zunächst einmal zu entdecken, welche Manipulationsstrategien angewendet werden und welche Ziele mit ihnen beabsichtigt sind. In einer nahen Beziehung geht es insbesondere um die Themen Aufmerksamkeit, Bewunderung und um Strategien, den Partner an sich zu binden. Bezogen auf einzelne Intentionen, etwa die, den Partner an sich binden zu wollen, werden Manipulationsstrategien vorgestellt wie: "Ich tue alles für Dich!" Oder: "Entscheide du für mich, mein Schatz!". Neben den Vorteilen der einzelnen Strategien wird immer auch warnend darauf hingewiesen, ab welchem Zeitpunkt sie beziehungsstoxisch werden können und dann das genaue Gegenteil von dem bewirken, was sich der Manipulator eigentlich wünscht. Lustvoll geschrieben hilft das Buch, durch Selbstironie das Miteinander immer authentischer werden zu lassen. Eheberatern und Paartherapeuten wird es von großem Nutzen sein, implizite Beziehungsmuster ihrer Klienten zu erkennen und zu dechiffrieren und so den Boden für beziehungsförderliche Verhaltensweisen zu bereiten.

## Rainer Sachse: Wie ruiniere ich mein Leben – und zwar systematisch

Auch was das Leben betrifft, gibt es viele Möglichkeiten, Fehler zu machen, falsche Entscheidungen zu treffen, falsch zu handeln.

Auch darin kann man ein Naturtalent sein, aber es gibt dennoch immer noch Möglichkeiten, besser zu werden: Dieses Buch hilft Ihnen ganz sicher dabei! Und Sie sehen, es ist gar nicht schwierig: Eine einzelne Entscheidung kann Ihr Leben nachhaltig verdüstern!

Aber wiederum können Sie auch aufmerksam werden für typische Fehler, die man recht leicht machen kann, für typische „Fallen“, die sich auftun. Und Sie können erkennen, dass Sie Fehler ebenso leicht vermeiden, wie machen können, und: Das Ganze macht auch noch Spaß! Was wollen Sie mehr?



Der Ratgeber fürs Leben: Ruinieren Sie los!

Unglaublich! Ihr Leben bewegt sich in ruhigen und geordneten Bahnen? Diesen langweiligen Zustand sollten Sie unbedingt abstellen.

Lesen Sie dieses Buch, und Ihr Leben wird sich in eine handfeste Katastrophe verwandeln. Sie werden sehen, das ist gar nicht schwer.

Wir garantieren Ihnen 100%iges Scheitern mit dem neuen Sachse-Ratgeber. Natürlich lässt sich dieses Buch auch anders lesen: als Anregung dazu, Fehler und Fallen, die sich ständig im Leben ergeben, zu erkennen und wirkungsvoll zu vermeiden. Ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen ist gar nicht so schwer!

- Leben Sie an Ihren Bedürfnissen vorbei!
- Ignorieren Sie Ihre Wünsche und Träume!
- Boykottieren Sie die Realität!
- Geben Sie die Verantwortung für Ihr Leben ab!
- Drücken Sie sich vor Entscheidungen!
- ... und vor allem:
- Halten Sie sich selbst für einen totalen Versager!

## Rainer Sachse & Annelen Collatz: Wie ruiniere ich meine Karriere – und zwar systematisch!

Was die eigene Karriere betrifft, so wird schnell deutlich, kann man falsche Wege einschlagen, in Fettnäpfchen treten (oder in Badewannen von Fett fallen) und es nachhaltig bereuen.

Hier erhalten Sie dazu eine enorme Erweiterung Ihrer Möglichkeiten: Es werden Fehler aufgezeigt, auf die Sie noch gar nicht gekommen sind! Sie werden begeistert sein!

Andererseits kann man aber erneut auf Probleme und Schwierigkeiten rechtzeitig (!) aufmerksam werden und damit auch ein paar richtige Entscheidungen treffen.



Lassen Sie kein Fettnäpfchen aus, es lohnt sich!

Überlegen Sie es sich gut: Wenn Sie der berufliche Erfolg verwöhnt, stehen Sie oben auf der Karriereleiter ganz allein! Wollen Sie das wirklich? Damit es erst gar nicht so weit kommt, helfen wir Ihnen gern beim sicheren und vor allem schnellen Abstieg.

Hier die Top 3 der K.O.Kriterien für Ihre rasante Karriere:

1.

Spielen Sie den Dramatiker! Ob Heulsuse oder Choleriker, lassen Sie Ihren Gefühlen einfach freien Lauf. Seien Sie sicher, ein Auftritt dieser Art wird bei Kollegen und Vorgesetzten einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen.

2.

Werden Sie zum Soziallegastheniker! Einfühlsamkeit wird völlig überbewertet, setzen Sie ruhig auch mal den Holzhammer ein, Sie sind ja schließlich nicht zum Kuschneln da.

3.

Konflikte lösen sich von allein - also halten Sie sich zurück! So kann der Konflikt in Ruhe weiterschwelen und der Großbrand ist nicht mehr weit.

Rainer Sachse ist Professor an der Ruhr-Universität Bochum und hat sowohl im Bereich der seriösen Psychotherapie und Klinischen Psychologie als auch im Bereich der psychologischen Ratgeber (zuletzt BA 1/10) publiziert. Zusammen mit einer wissenschaftlichen Mitarbeiterin, ebenfalls aus Bochum, beschreibt Sachse wie üblich in seinen Ratgebern ironisch und provokativ, mit welchen Strategien und Verhaltensweisen man seine Karriere ruiniert.

Soziale Intelligenz und Beziehungsverhalten, Kommunikation, Konfliktverhalten, Entscheidungsverhalten, Umgang mit Emotionen und die Jobwahl als solche werden unter die Lupe genommen. Die Autoren geben Tipps und erläutern, wie man sich in bestimmten Situationen garantiert in die Nesseln setzt und seinen beruflichen Fortgang gefährdet.

Informativ, mit einer Fülle von guten Ratschlägen, die allerdings mit umgekehrten Vorzeichen zu lesen sind. Fundiert und trotzdem kurzweilig zu lesen ist dieser Titel, der sicher ein breites Zielpublikum anspricht. Trotz des breiten Titelangebotes im Bereich der Karriere-Ratgeber zur Ergänzung oder Aktualisierung empfohlen.

Sabine Roeske

## Rainer Sachse und Jana Fasbender: Kinder falsch erziehen – aber richtig

Kinder richtig zu erziehen, ist schwierig: Als Elternteil kann man ganz sicher nie alles richtig machen! Aber man kann auch hier mühelos noch dazulernen!

Das Buch gibt eine Fülle von Möglichkeiten, Kinder auf sehr vielfältige Weise systematisch zu sabotieren.

Aber Vorsicht: Satire! Dies ist ein satirischer Ratgeber!

Es wäre hier wirklich gut, Sie täten das alles nicht, sondern würden es nur als Hinweise dafür sehen, was man alles falsch machen kann.

Und, was wirklich wichtig ist: Wir gehen davon aus, dass das beste Mittel zu einer guten Erziehung eine gute Beziehung ist: Das Buch macht deutlich, was man tatsächlich für eine solche Beziehung tun kann. Allerdings kann es einem auch klarmachen, wie leicht man sie gefährden kann.

Und vielleicht werden Sie, in humorvoller Weise, an Aspekte Ihrer eigenen Kindheit erinnert.



»Dein Cousin hat aber kein Problem in Mathe.«

Ihr Kind ist agil, fröhlich, selbständig und voller Überschwang? Diesen Zustand sollten Sie unverzüglich abändern, bevor es völlig überschnappt. Nur dann wird es fürs Leben abgehärtet und kein Weichei werden.

Mit vielen pädagogisch wertvollen Hilfesätzen, wie z.B.

»Ernsthaft? Das da auf dem Bild soll ein Elefant sein? Na, so sehen Elefanten aber nicht aus – warte mal: Papa malt dir einen richtigen Elefanten.«

»Wenn du mal was werden willst, müssen wir deinen IQ wohl noch ein wenig aufbessern.«

»Meine Musikalität hast du aber nicht geerbt.«

»Waas? Nur eine Zwei? In deinem Alter hat Schiller schon sein erstes Drama geschrieben!«

»Du hättest lieber Arzt werden sollen, dann hättest du wenigstens einen Status.«