

BÄRBEL WARDETZKI
NIMM'S BITTE NICHT PERSÖNLICH

BÄRBEL WARDETZKI

**NIMM'S
BITTE
NICHT
PERSÖNLICH**

Der gelassene Umgang
mit Kränkungen



Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Dieses Buch erschien erstmals 2003 unter dem Titel *Erste Hilfe für die Seele. So schützen Sie sich gegen Kränkungen*. 2012 erschien eine vollständig überarbeitete, erweiterte und aktualisierte Fassung mit dem Titel *Nimm's bitte nicht persönlich. Der gelassene Umgang mit Kränkungen*. Die hier vorliegende Ausgabe von 2025 mit demselben Titel wurde erneut komplett aktualisiert und abermals erweitert.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

11., aktualisierte und erweiterte Auflage 2025
Copyright © 2012, 2025 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München, nach einem Entwurf
von Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © Harald Braun / plainpicture.com
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34838-1

www.koesel.de

INHALT

Einleitung	7
WAS IST EINE KRÄNKUNG?	9
Im Teufelskreis des Gekränktseins	11
Was passiert bei Kränkungen?	11
Kränkung hat eine doppelte Bedeutung	14
Wir entscheiden, was uns kränkt	16
Kränkungen schwächen das Selbstwertgefühl	20
Wenn Anerkennung und Bedürfnisse unerfüllt bleiben	23
Lieber sind wir wütend, als zu spüren, wie weh es tut	26
Schreck lass nach	28
Wenn wir gekränkt sind	32
Die Kränkung trifft den wunden Punkt	32
Verletzte Ich-Anteile – Ego States	35
Die Verletzung unserer Werte	39
Ich nehme alles persönlich	41
Wie es ist, ist es falsch	44
Die posttraumatische Verbitterungsstörung	48
Ich bin gekränkt, weil du ...	52
Du kommst mir zu nahe	54
Unsere Liebe wird zurückgewiesen	57
Die andere wird mit ihm glücklich	62
Kränkungsleichen leben lange	65
Süchte – Schutz vor neuen Kränkungen	67
Vorurteile können kränken	70

Cybermobbing und Hassreden	73
Die »gekränkte Gesellschaft« oder kollektive Kränkungen	74
Meine Meinung bin ich	77
Wenn andere sich gekränkt fühlen	80
Nimm's bitte nicht persönlich	80
Die Erfahrung, jemanden gekränkt zu haben	81
Kränkungsfallen	86
Ich lege jedes Wort auf die Goldwaage	89
Die Macht der Gekränkten	91
Kränkendes Verhalten	93
Der »Täter« trifft auf sein »Opfer«	96
Rache als Ausgleich	99
Kränkung als Provokation	102
Destruktive Reaktionen bei Kränkungen	104
DER GELASSENE UMGANG MIT KRÄNKUNGEN	107
Welcher Kränkungstyp sind Sie?	124
Weiterführende und zitierte Literatur	126

EINLEITUNG

Nimm's bitte nicht persönlich ist ein Buch, das Ihnen eine schnelle Orientierung bietet, wie Sie mit Kränkungen gelassener umgehen können. Anhand konkreter Beispiele werden eine Reihe wesentlicher Kränkungsthemen und -situationen aufgeführt, bei denen es im Alltag zu heftigen Verwicklungen bis hin zu handfesten oder sogar handgreiflichen Auseinandersetzungen kommen kann. Daher ist es so wichtig, diese Dynamik zu erkennen und zu verstehen, um konstruktive Lösungswege zu finden. Je mehr wir wissen, was uns kränkt, welche alten Wunden durch aktuelle Verletzungen aufgerissen werden und welche Möglichkeiten wir haben, sie zu schützen und zu heilen, umso weniger müssen wir unter Kränkungsgefühlen leiden. Denn in der Regel führen die Kränkungsgefühle wie Beleidigtsein, Trotz, Empörung, destruktive Wut und Verzweiflung nur zu einer Verschärfung des Konflikts, zu Beziehungsabbruch, Einsamkeit und Unfrieden, aber nicht zu einer Lösung.

Eingeteilt ist das Buch in vier Abschnitte: Der erste erklärt, was Kränkungen sind. Im zweiten geht es um die Situation der Gekränkten: Was fühlen sie, wie reagieren sie, was können sie in der aktuellen Situation tun? Im dritten Abschnitt beschreibe ich das Kränkungsgeschehen aus der Sicht derer, die sich durch andere gekränkt fühlen: Was veranlasst uns, andere Menschen zu entwerten, wie rutschen wir in Kränkungsfallen und wie kommen wir wieder raus? Der vierte Abschnitt zeigt Lösungen auf für den gelasseneren Umgang mit Kränkungen. Er fasst alle

wichtigen Schritte zusammen, die nötig sind, um Kränkungskonflikte zu beenden oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Danken möchte ich an dieser Stelle meinen Lektorinnen Dagmar Olzog und Claudia Bitz sowie dem Lektor Gerhard Plachta. Die Zusammenarbeit mit ihnen war leicht und konstruktiv. Sie war getragen von gegenseitiger Verantwortung und daher wunderbar kränkungsfrei.

Ich wünsche mir, dass viele Leser und Leserinnen durch dieses Buch eine Hilfe für ihre konkreten Kränkungskonflikte bekommen und die Tipps und Vorschläge erfolgreich anwenden können.

Am Ende des Buches finden Sie einen kleinen Test, mit dem Sie erfahren, welcher Kränkungstyp Sie sind.

Wir haben es in der Hand, ob wir gekränkt reagieren oder ein Problem konstruktiv und ohne Beziehungsabbruch lösen.

**WAS
IST EINE
KRÄNKUNG?**