BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

# Umgang mit Machtmenschen, Narzissten und dominanten Menschen

## Von der Verletzlichkeit, der Scham, der Wut und der Hilflosigkeit

## Bildungsurlaub/Bildungszeit im Kloster Springiersbach

Gerade im Beruf gibt es nicht selten Menschen, die nur an sich selbst denken, niemanden außer sich selbst dulden und ein riesiges Ego besitzen. Womöglich machen sie Ihnen das Leben (sehr) schwer. Statt Respekt erleben Sie Rücksichtslosigkeit und statt Empathie erfahren Sie Herabsetzung. Ihre Meinung ist nicht gefragt, Sie werden verletzt und benutzt und Ihr Selbstwertgefühl leidet.

Narzissten sind nur an sich selbst interessiert, Machtmenschen erleben die Welt v.a. durch die Brille der Macht und dominante Menschen schüchtern nicht selten andere Menschen ein, um ihre Ziele durchzusetzen. Entscheidungen treffen diese Menschen im eigenen Interesse und weniger zum Wohle des Unternehmens oder des Teams.

Womöglich haben Sie sich schon häufiger die Frage gestellt: Wie gehe ich mit diesem Menschen um?

Dieses Seminar möchte Ihnen aufzeigen, was wichtig ist, damit der Umgang mit diesem Typ Mensch für Sie handhabbarer wird. Da sich dieser Typ Mensch kaum ändern wird, müssen Sie bereit sein, an sich selbst zu arbeiten. Es ist wichtig, dass Sie sich Ihrer Gefühle und Handlungen – vor allem in der Anwesenheit dieses Typs Mensch – bewusst sind. Zudem müssen Sie Motive und Reaktionsmuster des Gegenübers kennen. Sie müssen sich also mit diesem Menschen beschäftigen – auch wenn es schwer fällt. Nur mit Selbstreflexion und einer hohen Wachsamkeit, können Sie auf Dauer einen „guten“ Umgang mit diesem Typ Mensch finden.

Zudem kommen Sie im Umgang mit diesem Typ Mensch mit Ihrer eigenen Verletzlichkeit, Ihrer eigenen Hilflosigkeit, mit Ihrer Wut und mit Ihrer Scham in Kontakt. Auch wenn das viele nicht mögen, ein Weg zum Umgang mit Narzissten, Machtmenschen und dominanten Menschen geht über die Akzeptanz der eigenen Gefühle.

### Seminarinhalt

- Was macht die Beziehung zu Narzissten, Machtmenschen bzw. dominanten Menschen schwierig?
- Was sind die Motive dieser Menschen?
- Was ist Ihr Reaktionsmuster auf diese Menschen und was sind Ihre Bedürfnisse?
- Welche Chancen und welche Grenzen hat eine Beziehung zu diesen Menschen?
- Welche Methoden wenden diese Menschen an und wie schützen Sie sich vor ihren Übergriffen?
- Was sollten Sie im Umgang mit diesen Menschen nicht tun?
- Wie gehen Sie mit Ihrer Verletzlichkeit und Ihren Kränkungen, Ihrer Scham, Ihrer Wut und Ihrer Hilflosigkeit um?

| | |
|---|---|
| **Seminar-Nr.:** | 803026 |
| **Termin:** | 30.11. – 04.12.2025 |
| **Ort:** | Kloster Springiersbach, Bengel |
| **Seminarkosten:** | 855,00 € (Ü/VP)<br>1.055,00 € für Einrichtung/Firmen<br>EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht |

**Seminarleitung:** Andreas Neimcke

Andreas Neimcke (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In 20 Jahren Geschäftsführung und 30 Jahren Tätigkeit als Coach/Trainer für Teams und Führungskräfte, ist er immer wieder Narzissten, Machtmenschen und dominanten Menschen begegnet.

**Teilnehmendenzahl:** 10-18

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

### Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihre Möglichkeiten im Umgang mit Narzissten, Machtmenschen und dominanten Menschen.
- Sie können sich gegenüber diesen Menschen besser (innerlich) behaupten, blicken hinter die Fassade dieser Menschen und vertreten geschickter die eigene Meinung.
- Sie erhalten und erhöhen Ihre Kraft und Flexibilität im Umgang mit diesen Menschen.
- Sie bewahren die Achtung vor sich selbst, aber auch den Respekt gegenüber diesen Menschen.
- Sie gelangen zu mehr Selbstbestimmung.
- Sie erhöhen Ihre Gelassenheit, um in Gegenwart dieser Menschen weiterhin arbeitsfähig bleiben zu können.

## Seminarumfeld

- Das Kloster liegt in ruhiger Lage unmittelbar am Wald ca. 2 Kilometer von der Mosel entfernt. Zur Unterstützung des Seminarthemas finden Themenspaziergänge mit Übungen in der Natur statt (Mo-Do: ca. 60 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).
- Auch die Stille des (ehemaligen) Klosters und der Natur begünstigt den Seminarablauf**.** Sie haben die Möglichkeit zum meditativen Sitzen in der Stille (morgens vor dem Frühstück 30 Minuten und abends nach dem Abendessen 20 Minuten, fakultativ, zusätzlich zum Seminarprogramm).

## Methoden

- Vorträge und Kurz-Impulse
- Diskussionen, Reflexionen und kollegiale Beratungen
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Übungen u.a. aus der Achtsamkeit und aus der transpersonalen Psychologie
- Musik und Bewegung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch sollen die Teilnehmenden neue Perspektiven für die letzte Phase ihres Berufslebens entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erhalten und zu erweitern.
Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 40,- €).

## Seminarzeiten

Den Auftakt bildet ein gemeinsames Mittagessen am Montag um 12.00 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt dann am Montag um 13.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe, wenn man nicht mit Schuhen im Seminarhaus sein will,
- Schreibzeug

**Für die Zeiten draußen**

- strapazierfähige, sportliche (auch warme) Kleidung
- gute Schuhe, ggf. Wanderschuhe
- ggf. Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel (je nach Wetterlage)
- Regenhose und -jacke
- ggf. Insektenschutz (Zecken)

Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden

Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

*Lösen Sie sich von den Vorstellungen und Maßstäben einer normalen Beziehung. Sehen Sie die Verbindung als eine Aufgabe und nicht als eine Seligkeit.*
(Sven Grüttefien)

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitienhaus) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. In dem Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.
**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch).Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).
**Anreise**: Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service.**

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig.** Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber".** Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.
Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.
Zu diesem Seminar sind alle Interessierte willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Brené Brown: Verletzlichkeit macht stark
- Pema Chödrön: Das Unwillkommene willkommen heißen
- Klaus Eidenschink: Es gibt keine Narzissten! – Nur Menschen in narzisstischen Nöten
- Saskia Engels: Narzissmus – die 5 Schritte für den richtigen Umgang mit toxischen Menschen
- Felix Gersten: Manipulation im Beruf
- Sven Grüttefien: Wie lebe ich mit einem Narzissten
- Lauren Heller, Angelika Doerne: Befreiung von Scham und Schuld
- Peter Modler: Mit Ignoranten sprechen
- Thich Nhat Han: Umarme deine Wut
- Margit Schönberger: Mein Chef ist ein Arschloch
- Matthias Schranner: Verhandeln im Grenzbereich

Empfehlenswert ist der YouTube-Kanal www.youtube.com/@Kleist-Coaching