

STIMMT DIE
CHEMIE?
Unser Unterbe-
wusstsein mag
Menschen, die
uns ähnlich sind.

WIE SIE LERNEN, MENSCHEN RICHTIG EINZUSCHÄTZEN

WER TUT MIR GUT?

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Wie gut ist Ihre Menschenkenntnis? Ein Schweizer Gedankenexperte verrät, wie man wohlwollende von manipulativen Menschen unterscheidet. Ein Hilfsmittel dabei sind acht Rollentypen, denen man sich selbst und seine Mitmenschen zuordnen kann.

Haben Sie sich diese Frage schon einmal gestellt: Wer tut mir gut – und wer nicht? „Um das herausfinden zu können, muss man erst einmal wissen, wo man selbst steht“, erklärt Gabriel Palacios, einer der erfolgreichsten Hypnosetherapeuten in Europa. Er berät Unternehmen und Prominente wie Til Schweiger oder Keanu Reeves.

Menschenkenntnis zu besitzen heißt für ihn, die Fähigkeit zu haben, Persönlichkeitsstrukturen von anderen Menschen binnen kürzester Zeit zu erkennen. „Ein wahrhaftiger Menschenkenner kann also schnell und tief in den Menschen hineinblicken, ohne sich dabei von seinen eigenen Prägungen und Fantasien leiten zu lassen“, erklärt Palacios. Klassisches Schubladendenken sei hinderlich für echte Menschenkenntnis. Dennoch könne es helfen, zu wissen, welcher Charaktertyp man selbst ist – und welcher das zu analysierende Gegenüber. Denn wenn es um die Frage geht, ob ein Mensch uns guttut oder nicht, so gelten zwei Prinzipien: das Prinzip der Ähnlichkeit und das des Gegensatzes.

Palacios: „Grundsätzlich gilt das Prinzip der Ähnlichkeit. Das heißt, unser Unterbewusstsein mag Menschen, die uns ähnlich sind. Das ist energiesparender und effizienter.“ Logisch: Wir schließen eher Freundschaften mit Menschen, die so ticken wie wir. Und wir arbeiten auch lieber mit Gleichgesinnten zusammen. Dennoch gibt es Ausnahmen, die meist mit der Arbeit an unserer Persönlichkeit zu tun haben. „Es gibt Situationen, in denen wir unbewusst Gegenspieler anziehen“, weiß der Experte. Wir brauchen diese Menschen dann, um unsere Persönlichkeit zu entfalten und um uns geistig oder seelisch weiterzuentwickeln.

Die 50-Prozent-Regel

Damit Sie Menschen besser einschätzen können, rät Palacios, sich an der 50-Prozent-Regel zu orientieren: Ordnen Sie erst sich selbst und dann die zu analysierende Person einem der acht im Folgenden erwähnten Charaktertypen zu. Ergeben sich weniger als 50 Prozent Gemeinsamkeiten, so könnte es sich um eine Person handeln, die Ihrem Unterbewusstsein helfen kann, etwas aus Ihrer

Vergangenheit zu verarbeiten. Ihre Seele möchte dabei etwas lernen. Ergeben sich nach Ihrem Ermessen rund 50 Prozent oder mehr Gemeinsamkeiten, so handelt es sich um eine Person, die Ihnen grundsätzlich guttut. Menschen, deren Charakter Ihrem ähnelt, machen Sie glücklicher, wenn Ihre Seele nicht verletzt ist und keine Defizite verarbeiten muss.

Die acht Rollentypen

Das sind nun vereinfacht die acht Charaktertypen, die anhand der Merkmale Macht, Toleranz, Betroffenheit und Sensibilität differenziert werden. Betrachten Sie diese Typologie aber nicht als starres Korsett, sondern besser als erste Orientierungshilfe. Und: In der Realität kommen freilich auch Mischformen vor.

1 DAS LAMM

auf der Macht-Skala ganz unten

Das Lamm ist grundsätzlich ängstlich veranlagt und dadurch auch eher pessimistisch ausgerichtet. Dieser Typ sieht immer das Haar in der Suppe, unterstellt anderen gerne böse Absichten und ist aus diesem Grund meist skeptisch. Er mag Spontaneität nicht wirklich und sucht gerne Gleichgesinnte, mit denen er jammern und klagen kann. Im Grunde will der Lamm-Typus mit seinem Skeptizismus jedoch nur verhindern, dass die Menschen, die er liebt, und nicht zuletzt er selbst verletzt werden. Sieht er die Gutmütigkeit und Gutherzigkeit in seinem Gegenüber, wird er sich für andere einsetzen bis zur Selbstaufgabe. Er mag die Herde, den Zusammenhalt und gemeinsames Vorgehen, um Potenziale in der Gesellschaft oder im Umfeld gemeinsam zu nutzen. Obwohl nicht sehr mutig, verfolgt dieser Typ oft extreme Ideologien.

2 DER WOLF

auf der Macht-Skala ganz oben

Dieser Typ ist ganz oben auf der Macht-Ebene einzuordnen. Er sieht sich selbst als raffiniertes, cleveres Wesen, das für sich oder für seine Sippe stets irgendwo einen Vorteil gewinnen kann. Der Wolf-Typus hat gelernt, dann zuzugreifen, wenn sich die Chance ergibt. Er beschäftigt sich nicht sehr mit Themen wie Empathie oder Achtsamkeit. Mit Mittelmäßigkeit gibt er sich nicht zufrieden, weil er oft narzisstische, kontrollierende oder eifersüchtige Neigungen aufweist. Er ist ein selbstsicherer Macher, der mit seinem Hang zur ehrlichen Aussprache für Reinheit im persönlichen Umfeld sorgt. Er mag keine Lügner, die ihm falsche Tatsachen vorgaukeln. Er schätzt es, gelobt zu werden, lobt aber auch andere. Seine Liebsten schützt er mit seinem Leben. Er steht extrem für die bedingungslose Liebe ein – dort, wo er dies will.

Acht Typen

Ist mein Gegenüber mächtig? Hat es eine dicke Haut oder ist es eher sensibel veranlagt? Wie steht es um seine Toleranz? Und wie sehr fühlt es sich anderen verbunden? Anhand dieser Kriterien lassen sich grob acht Charaktere unterscheiden.

3 DIE BIENE *wahrt Distanz zu anderen*

Sie bevorzugt es, ihr Ding zu machen. Dieser Typ ist fleißig und zielstrebig und entzieht sich deshalb fast intuitiv Situationen, die risikoreich sind. Wer beim Bienen-Typus jedoch auf Hilfe oder Rettung hofft, wird eher enttäuscht werden: Er überlässt seine Mitmenschen ihrem eigenen Schicksal. Er mag es auch nicht, über Dinge zu reden, die ihn persönlich nicht betreffen. Das Markanteste am Bienen-Typus ist, dass er nicht spricht, nichts kommuniziert. Er liebt Routinen. Er kann sich dabei auch für Arbeiten begeistern, die niemand gerne übernimmt – etwa lange Autofahrten mittels Lkw zurücklegen, nur damit die Menschen ihr tägliches Brot bekommen. Was wir von diesem Typ lernen können: wie wir Negatives an uns vorbeiziehen lassen.

4 DER HUND *fühlt sich anderen verbunden*

Der Hund will überall beliebt sein. Er ist berechnend und investiert seine Zeit dort, wo man ihm zu essen anbietet: Wer das bessere Essen hat, bekommt seine Aufmerksamkeit. Das kann sehr verletzend wirken, wenn der Hunde-Typus selbst unseren Feinden Beachtung schenkt, nur weil er weiß, dass auch dort für ihn etwas herausspringt. Man kann sich nie wirklich darauf verlassen, dass er in allen Situationen zu uns hält. Dennoch ist er treu: Die Verbindung zu seiner Hauptbezugsperson ist einzigartig. Deshalb folgt er seinem Herrchen auf Schritt und Tritt. Was der Hunde-Typus gar nicht mag, ist Disharmonie. Er will, dass sich alle gut verstehen, und ist ein guter Mediator. Er bleibt auch stets der treue Retter in Not.

5 DAS REH *hat eine dünne Haut*

Der Reh-Typus lebt eher zurückgezogen und ist fast schon zu sensibel. Er mag Disharmonie überhaupt nicht und spricht auch nicht gerne über Gefühle, da sich dies schnell verletzend anfühlen kann. Dieser Typ kann sehr nachtragend sein: Wer ihn einmal stark verletzt hat, wird kaum wieder einen wirklich vertrauenswürdigen Stellenwert erhalten. Der Reh-Typ tut sich mit der Wahrheit schwer: Er lügt und wird selbst oft angelogen. Er lebt lieber in seiner von Naivität erfüllten und dadurch von Disharmonie befreiten Welt, als der Wahrheit ins Auge zu blicken. Das Reh schreibt Vertrauen ganz groß und hat eine bewundernswerte Konsequenz: Es entzieht sich allem Negativen und somit auch allen negativen Menschen. Es lebt die wichtigsten Werte zwischenmenschlichen Beisammenseins: Vertrauen, Treue und Beständigkeit.



„Gabriel Palacios macht uns auf einfach verständliche und eindruckliche Weise klar, wie wir mit den richtigen Menschen um uns herum ganz Großes bewirken können. Seine Perspektiven sind tief heilsam und bereichernd.“

TIL SCHWEIGER,
Schauspieler

6 DAS RHINOZEROS *hat eine dicke Haut*

Dieser Typ ist das Inbild für fehlende Sensibilität. Er ist grob im Umgang mit anderen, fällt oft gleich mit der Tür ins Haus. Auf Empathie stößt man bei ihm nicht. Er merkt nicht, dass und womit er andere verletzt. Sein Auftreten ist dominant. Emotionen sind für ihn ein schwieriges Thema. Er ist in der Welt der Fakten zu Hause. Der Rhinozeros-Typus ist schwer durchschaubar: Bei ihm weiß man nie, wie es im Inneren wirklich aussieht. Beneidenswert ist jedoch seine enorme Resilienz. Er ist geistig widerstandsfähig und lässt sich nicht so schnell aus der Bahn werfen. Mit seiner starken Präsenz strahlt er Sicherheit aus. Deshalb fühlen sich insbesondere sensible Menschen in seinem Umfeld so sicher. Man findet ihn oft in der Politik oder bei der Polizei.

7 DAS CHAMÄLEON *ist sehr tolerant*

Das Chamäleon kann das Fehlverhalten anderer gut tolerieren: Es ist sehr flexibel. Allerdings kennt kaum jemand seine wahren Gedanken. Der Chamäleon-Typ ist ein klassischer Mitläufer. Er möchte bei allen gut ankommen und tarnt sich mit der Umgebungsfarbe, wann immer es brenzlich wird. Es gelingt ihm nicht, Prioritäten zu setzen – gerne tanzt er auf mehreren Hochzeiten gleichzeitig. „Nein“ zu sagen ist für ihn die reinste Qual. Er ist anpassungsfähig und „pflegeleicht“ im Umgang. Es gibt für ihn kaum etwas Wichtigeres als Familie, Beziehung und Freunde. Man kann wunderbar mit ihm philosophieren. Er unterstützt zudem gerne die Vorhaben anderer.

8 DIE SCHLANGE *ist intolerant*

Die Schlange kann das Fehlverhalten anderer nicht verstehen. Sie kann andere so beeinflussen, dass diese das gar nicht bemerken. Sie gilt als berechnend. Kontrolle ist ihr wichtig. Deshalb mag sie es auch überhaupt nicht, wenn man sie belügt: Belogen zu werden ist eine Form drohenden Kontrollverlustes. Der Schlangen-Typus kann mit der harten Wirtschaftswelt gut umgehen, weil er genau weiß, wo er wie weit gehen und die Sache bis ans Limit ausreizen kann. So erzielt er wunderbare Erfolge, die andere, nicht so mutige Menschen niemals in dieser Windeseile erlangt hätten. Was die Schlange auch sehr gut kann: andere für positive Seiten einer Sache gewinnen. Sie schreibt Werte groß. Neben ihrer Fähigkeit zur Selbstliebe und ihrer Unabhängigkeit zeichnet sie auch ihre Ehrlichkeit aus, die sie in ihrem tiefsten Inneren mit sich trägt.

„Mehr aufs Bauchgefühl hören!“

Hypnosetherapeut Gabriel Palacios im „Lust aufs LEBEN“-Gespräch über den Umgang mit „schwierigen“ Menschen.



Spüren Sie sofort, ob Ihnen ein Mensch guttut oder nicht?

GABRIEL PALACIOS: Das Geheimnis lautet: Bauchgefühl. Es verkörpert das Unterbewusstsein und verarbeitet pro Sekunde ein Vielfaches unseres Bewusstseins. Unser Unterbewusstsein spuckt die „Bilanz“ dann in unserem Bauchgefühl aus. Ob uns ein Mensch guttut, wüssten wir eigentlich nach dem ersten Gespräch: Waren Sie froh, als der Kontakt vorbei war? Oder hätten Sie gerne noch mehr Zeit mit dieser Person verbracht? Leider beachten wir unser Bauchgefühl viel zu wenig.

Gibt es auch objektive Kriterien, ob uns jemand guttut oder schadet?

PALACIOS: Reflektieren Sie, was in Ihnen geschieht. Tut Ihnen jemand vermeintlich gut, nur weil er Ihnen schöne Augen macht? Oder triggert er etwas in Ihrer Vergangenheit? Oftmals glauben wir auch, jemand würde uns nicht guttun, nur weil er ein einziges von Millionen von Merkmalen hat, das auch ein Mensch aus unserer Vergangenheit hatte, der uns nicht guttat. Zudem gibt es das Gesetz des Anfangs: Achten Sie auf das erste Gefühl – denn es wird auch das letzte sein.

GABRIEL PALACIOS ist Gedankenexperte und Hypnosetherapeut in der Schweiz. www.gabrielpalacios.com



BUCHTIPP: Gabriel Palacios: Wer tut dir gut? Wie du lernst, Menschen richtig einzuschätzen. Allegria, um € 18,50. Erscheint am 22. 2. 2019.

Wie gehe ich mit Menschen um, die mir nicht guttun, von denen ich mich aber nicht trennen kann – etwa weil ich mit ihnen zusammenarbeiten muss?

PALACIOS: In diesen Menschen kann man andere, sogar hilfreiche Komponenten sehen. Man vermisst sie sogar, wenn sie plötzlich nicht mehr da sind. Sie können uns etwas lehren. Was auch hilft, ist, in diesen Menschen das kleine Kind zu sehen: Wie war dieser Mensch wohl, als er ganz klein war? Was könnte ihn damals traurig gemacht haben? Fehlverhalten hat seinen Ursprung oft in der Kindheit. Auf einmal entstehen durch diese neue Betrachtungsweise Verständnis und Vergebung.

Gibt es tatsächlich so etwas wie böse Menschen?

PALACIOS: Jeder Mensch, der geboren wird, wäre aus meiner Sicht von Grund auf ein Produkt der Liebe – also gut. Es gibt aber auch Menschen, die sich vom „negativen Strudel“ einnehmen lassen und sinken. Dabei greifen sie nach jedem Strohhalm, der ihnen dabei helfen könnte, nicht zu versinken. So reißen sie auch

andere Menschen mit.

Sie sind Gedankenleser. Wissen Sie wirklich, was andere Menschen denken? Woran kann man zum Beispiel erkennen, dass jemand lügt?

PALACIOS: Es gibt Mikroausdrücke wie kleinste mimische Bewegungen oder Augenbewegungen, die viel über die inneren Prozesse des Gegenübers aussagen. Lügner verraten sich auch, weil sie plötzlich ganz anders reagieren, als sie üblicherweise kommunizieren. Man darf aber nie pauschal urteilen, sondern sollte immer alles im Kontext betrachten und auswerten.