



## >> videos

Wenn dich jemand verbal angreift oder einen negativen Kommentar bezüglich dir loslässt, gibt es verschiedene Möglichkeiten zu reagieren und:

### **DU ENTSCHEIDEST, WIE DU REAGIERST!**

1. **Zurückschießen - NICHT!**
2. **Rechtfertigen - NICHT!**
3. **Klein begeben - NICHT!**

Du lässt den Hate, die destruktive Kritik oder die negativen Kommentare in dich rein und **fühlst dich schlecht**. Oft übernimmt man dann schlussendlich sogar unbewusst die Meinung der anderen Person, die in den seltensten Fällen der Wahrheit entspricht und **fühlt sich noch schlechter...**

4. **Aufnehmen und SICH ärgern - NICHT!**

Achte NUR auf dich selbst! Wenn du dich ärgerst, dann ärgerst du DICH!

>> Mensch, ärgere dich nicht!

5. **Vorbeischießen lassen - YES!!**

### **DIE EINFACHSTE UND BESTE ART, MIT DESTRUKTIVEN KOMMENTAREN UMZUGEHEN, IST, DIESE EINFACH AN SICH VORBEI SCHIEßEN ZU LASSEN!**

Selbst wenn du den Impuls hast: Ich will aber darauf reagieren! - Tu das nicht!

Überlege mal selbst: Die Person, die dich gehatet bzw. negativ kommentiert hat, möchte dich mit Provokation oder destruktiver Kritik herausfordern. Und wer herausfordert, der erwartet etwas. Diese Person erwartet, dass du dich entweder entschuldigst und klein machst, dann hat diese Person "gewonnen", die zweite erwartete Reaktion wäre, dass du zurückschießt, die Person erwartet also einen Gegenangriff von dir oder die dritte Erwartung wäre, dass du dich rechtfertigst.

Wenn du jetzt aber **so reagierst, wie es die Person überhaupt nicht erwartet - indem du einfach sagst: "Ok, das ist DEINE MEINUNG, ist absolut in Ordnung."** - ohne sarkastischen Unterton! Es hat ja auch schließlich jeder das Recht auf seine eigene Meinung.

**Wenn du die ganze Negativität einfach an dir abprallen lässt, dann schießt die negative Energie dieser Person ins Leere!**

**Das ist wie: Wenn du boxt, auf einen Boxsack einschlägst und du schlägst aber einmal ins Leere, also weder den Boxsack, noch jemand anderes und der Schlag geht einfach vorbei, dann kostet das unglaublich viel Energie. Oder beim Golfen, Badminton, Tennis, wenn du den Ball nicht getroffen hast - das selbe Prinzip.**