



Vorsicht vor Energievampiren!

TREND. Der Kollege verursacht Kopfschmerzen, nervt? Er könnte ein Energievampir sein! Experten orten: Druck im Berufsleben lässt Menschen vermehrt zu „Aussaugern“ werden.

Von **Johanna Vucak**
 johanna.vucak@grazer.at

Ausgepumpt und leer? Kopfschmerzen, Verspannungen, Verdauungsprobleme, Nervosität, speziell wenn man mit einem gewissen Menschen länger zu tun hatte? Da kann es sich um ein mittlerweile sehr häufiges Phänomen handeln – den

Energievampirismus! „Wir sprechen in der Psychologie da von anstrengenden, nervenden Mitmenschen, die ihrem Gegenüber Kraft und Energie rauben – durch ihre fordernde, oft auch nörgelnde oder beleidigte Art, mit der sie sich in den Mittelpunkt drängen, durch ihre permanenten Versuche, Aufmerksamkeit zu erregen und Entscheidungen zu beeinflus-

sen. Und die nehmen vor allem in der Berufswelt rasant zu, ausgelöst durch steigenden Druck und Konkurrenzkampf“, betont **Petra Rupprechter-Grofe**, Klinische, Gesundheits- und Arbeitspsychologin, die in ihrer Praxis zahlreiche Opfer von so genannten Energievampiren betreut. „Opfer“, so die Expertin, „sind vornehmlich bereitwillige Helfer, Idealisten, aber

auch sehr zurückhaltende, schüchternere Menschen.“ Bei ihnen kann der „Energiesauger“ sich ordentlich festfressen, ihn regelrecht leerpumpen – was letztlich zu körperlichen wie psychischen Problemen führen kann.

Das Phänomen gibt es natürlich auch im Privatleben – Partner, Eltern, Geschwister können Energieräuber sein.

12. JUNI 2011 www.grazer.at **gesundheit** derGrazer 35

Bewusster Umgang
 Beim Lebensmitteleinkauf darauf zu achten, woher sie stammen und wie sie gezüchtet wurden, ist o. k. und fördert unsere Gesundheit.



Hysterischer Umgang
 Bei jeder Meldung über Vogelgrippe, EHEC, Rinderwahn und Co. hysterisch die Gabel fallen lassen, bringt gar nichts – Hausverstand einsetzen!



Die schönsten Modelfotos der „Grazer“-Fotootourings gibt's auf www.grazer.at



So wappnet man sich gegen Energievampire

- Gehen Sie Energievampiren, so gut es geht, aus dem Weg.
- Lassen Sie sich nicht auf lange Diskussionen ein.
- Sagen Sie mit gutem Gewissen „Nein“!
- Grenzen Sie sich ab, reagieren Sie nicht, hören Sie nicht zu.
- Auf sich selber aufpassen, auf sich selber konzentrieren.
- Klar und deutlich sagen, was man will, was nicht passt.
- Nicht zu grübeln beginnen.
- Die Sache thematisieren, klar aussprechen, rückmelden!
- Sich klar machen, dass sich solche Menschen nicht ändern.

So erkennt man Energievampire

- Versuchen stets, Aufmerksamkeit zu erregen – reden meist nur von sich, sind leicht beleidigt, tröstbedürftig, stellen sich in den Mittelpunkt, versuchen, Entscheidungen zu beeinflussen, Angst und Misstrauen einzuflößen.
- Sie brauchen viel Bewunderung, Anerkennung, Zustimmung.
- Vorrangig narzisstische, unsichere oder abhängige Personen.