

Die Macht der Manipulation -

Wie Sie sich **schützen** können.

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Manipulationstechniken sind Taktiken, die von Personen eingesetzt werden, um die Gedanken, Gefühle oder Handlungen anderer zu beeinflussen oder zu kontrollieren, oft um eigene Ziele oder Absichten zu erreichen.

▼Endloses Scrollen, Zeitlimits, Sex, Aktionsangebote, Anchoring-Effekte, unerwartete Belohnungen - die Liste der Manipulationstechniken ist lang und wir sind ihnen jeden Tag ausgeliefert.

„Gaslighting“

„Gaslighting“ ist eine Form der psychologischen Manipulation, bei der der Manipulator versucht, die Wahrnehmungen, Erinnerungen oder Erfahrungen der Zielperson in Frage zu stellen und sie dazu zu bringen, ihre eigene Realität zu hinterfragen.

Dies kann die Zielperson verwirren, an sich zweifeln lassen und anfälliger für weitere Manipulationen machen.

Seien Sie bei solchen Perso-



nen besonders vorsichtig und versuchen Sie sich genau an das zu erinnern, was Sie getan haben, ein Tagebuch oder Protokoll kann Ihnen dabei helfen.

Emotionale Erpressung

Der Manipulator versucht, in der Zielperson ein Gefühl von Schuld oder Scham hervorzurufen.

Er nutzt ihre Emotionen, um sie zu zwingen, seine Wünsche zu erfüllen. Dies kann bedeuten, dass die Zielperson für die Probleme des Manipulators verantwortlich gemacht wird oder dass die Zielperson egoistisch oder rücksichtslos ist, wenn sie nicht nachgibt.

Ein typisches Beispiel ist „Wenn du mich liebst, dann...“. Mit Liebe hat das dann wenig zu tun, es ist schlicht und ergreifend Erpressung.

Mit Liebe bombardieren

Der Manipulator überhäuft die Zielperson mit übermäßiger Zuneigung, Lob oder Aufmerksamkeit, um ihr Vertrauen und ihre Loyalität zu gewinnen.

Sobald die Zielperson emotional involviert ist, kann der Manipulator diese Verbindung nutzen, um sie auszunutzen oder zu kontrollieren.

Das Opfer spielen

Der Manipulator stellt sich als Opfer dar, um Sympathie, Unterstützung oder Hilfe von der Zielperson zu erhalten.

Sie können übertreiben oder Geschichten über Misshandlungen oder Notlagen erfinden, um die Zielperson dazu zu bringen,

Mitleid zu empfinden und die gewünschte Hilfe zu leisten.

LERNEN SIE IN MEINEM WORKSHOP, VIELFÄLTIGE MANIPULATIONSTECHNIKEN KENNEN, DIE SIE TAG FÜR TAG BEEINFLUSSEN UND ERFAHREN SIE, WIE SIE IHNEN ENTGEGENTRETEN KÖNNEN.

Die "Fuß in der Tür"-Technik

Der Manipulator beginnt mit einer kleinen Bitte, der die Zielperson wahrscheinlich zustimmen wird.

Sobald die Zielperson der ersten Bitte nachkommt, folgt der Manipulator mit einer größeren, wichtigeren Bitte.

Es ist wahrscheinlicher, dass die Zielperson der größeren Bitte zustimmt, da sie bereits Zeit oder Mühe in die Erfüllung der kleineren Bitte investiert hat.

Wenn ich Ihnen eine Blume schenke, ist die Chance größer, dass Sie mir auch etwas Gutes tun wollen. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: www.atrost.de

