So kannst du mit einem Menschen, der schnell aus der Haut fährt, umgehen:

1. Bleibe gelassen!

Gelassenheit kann dir ganz oft helfen - nicht nur beim Umgang mit Menschen, die schnell aus der Haut fahren.
Denn: Wenn du bei einer Auseinandersetzung mit dieser Person selbst laut wirst, kann die Situation ausser Kontrolle geraten. Also bleib bitte ruhig und warte, bis das «Gewitter» vorbei ist. Der Vorteil bei einem Stürmi ist nämlich, dass er sich genauso schnell wieder beruhigt, wie er aufgebraust ist.

2. Rede mit Bedacht!

Wähle möglichst eine neutrale Aussageweise, die du dir im Vorfeld zurechtgelegt hast. Du kannst dir die Aussagen in sehr heiklen Situationen natürlich auch vorher aufschreiben. Suche das Gespräch erst, wenn die Person ausgeglichener ist. Sei respektvoll zu der Person und trete immer selbstbewusst auf, unabhängig davon, wie die Person sich dir gegenüber ausdrückt. Ganz wichtig ist auch, dass du vermeidest, dich zu rechtfertigen. Rechtfertigungen gelten als Schuldeingeständnisse!

3. Sei einfühlsam!

Verstehe, dass der Stürmi sich in einem Zustand befindet, wo er im Mangel ist. Die Person greift zur gewaltsamen Kommunikation, weil sie nicht mehr weiter weiss.
Die Ausraster basieren auf einem Gefühl der Ohnmacht, deswegen informiere die Person über deine Tätigkeiten. Gehe auf die Person ein und vermittle ihr das Gefühl, dass du an ihrer Seite bist.

4. Vermeide folgende Aussagen:

«Beruhige dich bitte!» oder «Entspann' dich!» oder «Es ist ja alles nicht so schlimm!» bewirken genau das Gegenteil, auch wenn die Aussagen gut gemeint sind. Denn in Wirklichkeit sagst du, dass die Person unentspannt ist - also falsch ist. Damit wertest du den Stürmi ab und provozierst ihn.

5. Tritt den Rückzug an!

Du bist mit Gelassenheit nicht weitergekommen und hast vor allem immer Verständnis gezeigt? Dann meide so oft du kannst den Umgang mit diesem Menschen, der schnell aus der Haut fahren kann. Das Schöne ist, dass du schon von Natur aus solche Begegnungen immer weiter verringerst. Auch wenn dieser Gedanke jetzt hart ist, kannst du einmal über eine Trennung von dieser Person nachdenken. Wäge nun genau ab, welche Gründe für und gegen eine Trennung sprechen. Schlafe einige Nächte über deine Entscheidung, dann kannst du sicher sein, dass du dich richtig entschliesst.