



Gesellschaft > Arroganter Typ? 5 Tipps, wie Sie mit nervigen Menschen klarkommen

PSYCHOLOGIE

Diese fünf Tipps erleichtern den Umgang mit arroganten Menschen

von Lisa Frieda Cossham 05. März 2025 • 10:47 Uhr • 4 Min



Gegenüber arroganten Menschen helfen manchmal nur noch Stopper-Sätze wie: "Das sehe ich anders" oder "Ihre Kommentare erlebe ich als herablassend"

© Elada Vasilyeva / Imago Images



Arrogante Menschen sind unangenehme Gesprächspartner. Doch wir müssen mit ihnen umgehen, etwa im beruflichen Kontext. Psychologin Baha Meier-Arian erklärt, wie das gelingen kann.

Meist hinterlassen sie ein Gefühl der Ohnmacht. Sie schüchtern uns ein, weil sie dominant auftreten, Macht demonstrieren und uns vor anderen bloßstellen: Arrogante Menschen machen uns das Leben schwer. Ihre Überheblichkeit scheint unsere Kompetenz infrage zu stellen, das kann verunsichernd wirken. Die guten Argumente, um die wir vielleicht in anderen Situationen nicht verlegen sind, fallen uns dann erst später ein.

BAUHAUS

Pteridno
Hanfpalme
129,-

Jetzt shoppen

damit erst später ein.

Anzeige



TIPPS VOM PROFI

Zehn Dinge, die man niemals zu seinen Kollegen sagen sollte



Im privaten Kontext können wir versuchen, herablassenden Personen aus dem Weg zu gehen. Wir können an Weihnachten den Raum wechseln, wenn der nervige Onkel auftaucht, uns die neunmalklugen Schwester zutextet. Wir wissen: zwei Stunden noch, dann fahren wir. Komplizierter ist es im beruflichen Kontext, wo wir unter Umständen gezwungen sind, mit arroganten Menschen zusammenzuarbeiten. Je weniger wir von ihnen abhängig sind, desto besser können wir ihnen ausweichen. Doch wenn enge Mitarbeitende oder der Chef dominant und großmütig auftreten, sind andere Strategien gefragt. Wir verraten Ihnen, was Ihnen im Umgang mit herablassenden Gesprächspartnern hilft.

Analysieren Sie: Was passiert hier gerade?

Wer mit einer arroganten Person zu tun hat, sollte zunächst seine eigene Reaktion reflektieren. Das setze voraus, sagt die Psychologin und Coachin Baha Meier-Arian, dass man einen guten Zugang zu sich selbst habe und sich ehrlich befrage: "Was stört mich an dieser Person, welche Gefühle löst sie in mir aus, was verunsichert mich? Stört es mich, dass ich nie ausreden kann? Werde ich gedemütigt und wenn ja, auf welche Weise? Je genauer Sie den Umgang analysieren, desto besser können Sie in einem späteren Gespräch für die eigenen Bedürfnisse eintreten." Baha Meier-Arian rät ihren Klienten dazu, schriftlich festzuhalten, was sie wahrnehmen und was sich ändern muss, damit sie das Gefühl haben, auf Augenhöhe zu kommunizieren.

Anzeige



PARADIES ZUM TRINKEN

Swimming Pool mal anders genießen

Anzeige



NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG

Besser leben mit Migräne

Anzeige



SCHLAUE DINGER!

Smart Meter: Wer hätte gedacht, dass sie so viele Vorteile haben

Lernen Sie Ihr Gegenüber einzuschätzen

Wenn Sie mit einem arroganten Menschen zusammenarbeiten, der vielleicht nicht Ihr Chef, sondern eine Kollegin oder ein Kollege ist, kommen Sie um ein Gespräch nicht herum. Dasselbe gilt für enge Verwandte oder Bekannte. "Um solchen Personen besonnen begegnen zu können, sollten Sie versuchen, sich in sie hineinzusetzen", rät Baha Meier-Arian und räumt ein, dass niemand große Lust habe, sich empathisch in jemanden einzufühlen, der einen eben noch heruntergeputzt hat. Doch wer wütend oder hasserfüllt das Gespräch suche, würde sich nur die eigenen Vorurteile bestätigen, erklärt die Psychologin und Coachin: "Denken Sie darüber nach, woher die arrogante Person kommt. Was könnte sie geprägt haben, welche Vorbilder hat sie?" Jede Ahnung kann uns helfen, die Stärken und Schwächen unseres Gegenübers besser einzuschätzen.



ELTERN-KIND-BEZIEHUNG

Fünf Sätze, an denen man Eltern mit narzisstischen Tendenzen erkennen kann



Arroganz ist immer eine Inszenierung. Sie lebt von der Übertreibung und kann verschiedene Ursachen haben. Manche Menschen überspielen auf diese Art und Weise ihre Unsicherheit. Andere geben sich arrogant, um unnahbar zu wirken und sich selbst zu schützen. Oder aber jemand ist als vermeintlicher Prinz oder Prinzessin aufgewachsen in einem Haushalt, in dem schon der Vater selbstherrlich aufgetreten ist oder eine narzisstische Mutter geherrscht hat. Baha Meier-Arian sagt: "Wurde Selbstüberschätzung schon in der Kindheit gelernt, wird sie als normal erlebt und erst reflektiert, wenn jemand sagt: 'Hey, fällt dir eigentlich auf, dass dein Verhalten arrogant wirkt?'"

Bleiben Sie sachlich im Gespräch

Im Gespräch mit arroganten Menschen sollte man möglichst nicht auf Provokationen reagieren, rät Meier-Arian. Ganz gleich, wie demütigend oder unverschämt manche Sätze wirken mögen, man sollte sich nicht auf diese persönliche Ebene einlassen. "Erinnern Sie sich daran, worum es eigentlich in diesem Gespräch gehen sollte, und reagieren Sie nur

auf fachlicher Ebene." Sollte man nicht zu Wort kommen und ein sachlicher Austausch nicht mehr möglich scheinen, helfen der Expertin zufolge entschiedene Stopper-Sätze wie: "Das sehe ich anders" oder "Ihre Kommentare erlebe ich als herablassend". Und dann? In Ich-Botschaften aussprechen, was einen stört, empfiehlt Meier-Arian. Sätze seien dann vonnöten, die genauso klar sind wie die Aussagen dahinter: Hier sind meine Grenzen. An diesen Stellen wünsche ich mir einen respektvolleren Umgang.



Reduzieren Sie den Kontakt aufs Nötigste

Worin wir im Laufe des Lebens besser werden? Energieräubern ausweichen, zu denen arrogante Menschen definitiv zählen. Kann sein, dass manche Großmäuler ins Grübeln geraten, wenn wir ihnen den Spiegel vorhalten. Andere vielleicht nicht. Sobald Sie das erkannt haben, sorgen Sie für sich selbst und reduzieren den Kontakt, wenn es logistisch möglich sein sollte. Da sich arrogante Menschen von der Aufmerksamkeit anderer ernähren, wird es sie irritieren – was Sie nicht weiter beschäftigen muss. Hauptsache, Sie konzentrieren sich auf den Austausch mit Menschen, die Ihnen guttun.

Bilden Sie ein Netzwerk gegen arrogante Störer

Sie haben mehr Respekt eingefordert, Ihre Grenzen klar formuliert, und es hat sich nichts geändert? Dann ist es an der Zeit, sich zu verbünden. Wer immer wieder einer bestimmten Person ausgesetzt ist, die mit ihrer herablassenden Art schlechte Vibes verbreitet, sollte sich im Umfeld umhören und herausfinden, wem es ähnlich ergeht, rät Baha Meier-Arian. "Setzen Sie sich mit anderen zusammen und entwickeln Sie gemeinsam eine Strategie, wie Sie sich gegen die Respektlosigkeiten der arroganten Person wehren können."

Wir mögen in einer Zeit leben, in der arrogante Menschen immer salonfähiger zu werden scheinen. Gleichzeitig aber ist unsere Wahrnehmung schärfer denn je: Grenzüberschreitungen erkennen wir klar. Und es liegt an uns, sie hinzunehmen oder aufzubegehren. Die Psychologin Baha Meier-Arian sagt: "Wenn wir nicht ansprechen, was wir beobachten, ändert sich nichts."

Baha Meier-Arian ist Psychologin und Coachin mit [Praxis](#) in Ulm. 2020 erschien von ihr "[Charaktere des Alltags – Wegweiser durch die Suppe des Lebens](#)" im Novum Verlag.

**Dieser Artikel enthält sogenannte Affiliate-Links zu Produkten in Online-Shops. Klickt ein Nutzer darauf und kauft etwas, erhält der Verlag eine Provision vom Händler, nicht vom Hersteller. Wo und wann Sie ein Produkt kaufen, bleibt natürlich Ihnen überlassen.*

Auch interessant



Anzeige



Wenig bekannt: Bei einem BMI von 30-40 bezahlt die Krankenkasse die...

OVIVA DIREKT | ERNÄHRUNGSBERATUNG

Anzeige



Wenn du über 45 Jahre alt bist, wirst du dieses Strategiespiel 2025 lieben!

TOP STRATEGIESPIEL 2025

Anzeige



JETZT HEIZUNGTAUSCHEN!

Die wahrscheinlich höchste Förderung aller Zeiten.

VAILLANT

70%
FÖRDERUNG
BEI HEIZUNG
TAUSCH

Anzeige



Romy Schneider - Der Metallzaun trennte ihrem 14-jährigen Sohn die...

OHMYMAG



INSIDE KAUFLAND
Inside Kaufland: Die eklige Wahrheit über eine der größten deutschen Supermarktketten



INSIDE KAUFLAND
Inside Kaufland: Schimmel, Mäusekot, Fäkalkeime: Ist auch Ihre Kaufland-Filiale...

Geschäftskonten für Unternehmer

Verwalte Deine Finanzen mit Firmen-Debitkarten, Cashback und Fakturierungstools



FISHER INVESTMENTS
Wie lange reichen Ihnen 500.000 € im Ruhestand?

SPAREN LERNEN
Hamburg: Finanz-App aus „Die Höhle der Löwen“ ist...

PENGUIN
Eine inspirierende Reise zu unseren Gedanken, Gefühlen...



"SCHAMLOS"

Kitti und Uri lieben sich, haben gerne Sex und filmen sich dabei. Geht so guter Porno?



LANGZEITSTILLEN

Ach, du stillst immer noch?

 Mit Premium-Stellenanzeigen erhalten Sie in relevanten Suchergebnissen Priorität. [Mehr erfahren](#)

Anzeige



ROBINSON MALDIVES

Im ROBINSON MALDIVES gibt es nur euch & das seichte...

Anzeige



MYNE CO-OWNERSHIP

Ostsee: Wohnung für 129.000 € – 1/8 im Co-Ownership

Anzeige



AIDA

Sommerurlaub inkl. Flug: 7 Tage Adria ab 1.299 € p. P.

Anzeige



FEMME-DIVINE.DE

Sensation aus "Höhle der Löwen": Nur 1 Anwendung am...

Anzeige



FISHER INVESTMENTS

Was ist der größte Fehler, den Anleger mit 500.000 €...

Anzeige



BEI KALK IM LEITUNGSWASSER

Kaufempfehlung für Hausbesitzer:...

Anzeige



FORGE OF EMPIRES

Wenn du Zeit am Computer totschlagen musst, ist dieses...

Anzeige



PENGUIN

Unsere besten Thriller: Eiskalt, packend und nur für starke...

Anzeige



FREILUFTKIND

Taugt ein Barfußschuh wirklich etwas? Orthopäde klärt auf!

Anzeige



Anzeige



Anzeige



VESTIAIRE COLLECTIVE
Gucci

Anzeige

VESTIAIRE COLLECTIVE
Miu Miu

Anzeige

VESTIAIRE COLLECTIVE
Miu Miu

Anzeige

OVIVA DIREKT | ERNÄHRUNGSBERATUNG
**Wenig bekannt: Bei BMI 30-40
bezahlt die Krankenkasse die...**

Anzeige

BREUNINGER.COM
**Upgrade deinen Look mit den
angesagtesten Sneakern - Jet...**

Anzeige

MINI
**Der vollelektrische MINI
Aceman. Jetzt informiert...**

Anzeige



DESTINATION BORNHOLM
Urlaub auf der Sonneninsel?



SECRET ESCAPES
Last-Minute-Angebote reduziert



RAID: SHADOW LEGENDS
**Hier ist das PC-Spiel, über das
alle reden**

 Mit Premium-Stellenanzeigen besetzen Sie Ihre Stellen bis zu 2,2-mal schneller (Indeed-Daten, DE) [Mehr erfahren](#)



GEFÜHLSCHAOS STATT FREUDE
**"Mama bekommt ein Baby!" – Familie flippt bei
Neuigkeiten völlig aus**



FOTOGRAFIE
**Roma, Traveller, Gypsies: So lebt das "fahrende
Volk" wirklich**

Mehr zum Thema





PSYCHOLOGIE

Acht Sätze, die Sie von emotional stabilen Menschen öfter hören



TIPPS VOM PROFI

Zehn Dinge, die man niemals zu seinen Kollegen sagen sollte



MENTALE GESUNDHEIT

Neun Sätze, die man Menschen mit Depressionen nicht sagen sollte



GERMANWINGS-ABSTURZ

Staatsanwalt: Kein "vernünftiger Zweifel" an der Schuld von Andreas Lubitz



PSYCHOLOGIE

Unbewusst respektlos? Diese Verhaltensweisen sollten Sie ablegen



VERHALTEN

Katzen haben fast 300 verschiedene "Gesichter"

GEO



11 Bilder



FLOSSBACH VON STORCH ONE

Keine Angst vor Kursschwankungen



2 Min



LIFTA

Sparen beim Treppenlift: Bis zu 4.180€ Zuschuss möglich



2 Min



SOLARANLAGEN MAGAZIN

Plötzlich kaufen Hausbesitzer keine Solaranlage, sondern...

Mehr zum Thema



9 Bilder