

# **ENESEKEHTESTAMINE RASKE KOLLEEGIGA**

## **KONFLIKTSED EHK RASKED ISIKSUSED**

Toivo Niiberg, psühholoog



*Enesekehtestamine – õpitav oskus  
väärtustada ennast ja väärtustada teisi,  
elada ise ning lasta teistel oma elu elada.*

**Toivo Niiberg**

- **Tänapäeva geneetika areng on tõestanud, et ei ole ühtegi päriliku puudeta isikut – tegele esmalt oma puuetega ja seejärel teiste omadega.**
- **Austa ennast, siis austatakse ka sind.**
- **Kõike, mis teed nii heas kui halvas, teed esmalt iseendale ja oma lähedastele.**

- **Enesekehtestamisel on oma hind ja alati ei saa ega tohigi ennast kehtestada.**
- **Iga inimesega ei peagi hästi läbi saama –** hoia oma sõpru ja austa oma vaenajaid, sest just tänu viimastele liigud sa elus edasi, jäädes nendeta lihtsalt loorberitele puhkama...

# PSÜHHOPAAT

- Hüperegoist, demagoog ja autokraat.
- Ei leia (tunnista) endal olevat ühtegi viga ega eksimust.
- Soovib kõigile alati “head“...
- Tema sõna ja arvamus peavad alati peale jääma.
- Ei andesta ega unusta.
- Kättemaksuhimuline (ei ole inimest, ei ole ka probleeme...)

# INTRIGANT EHK PSÜHHOSADIST

- Külm ja kalk isiksus.
- On enamuse ja ka endaga "Teie" peal...
- Meeldib kui kõik on omavahel tülis.
- Näiliselt hooliv ja abipakkuv.
- Näol naerumask.
- Püüab tegutseda anonüümselt.
- Valib ja kaalub pea iga oma sõna.

# FIKSEERRUNUD ISIKSUS EHK KAEBUPUNN

- Tahab kõigiga “hästi” läbi saada.
- Minapildi täielik segadus – kust tuul, seal meel...
- Kelle sõna viimasena peale jääb, selle käsku täidab.
- Pidev kaebamine (tagaselja).
- Pugejalikkus ja reetlikkus.

# HÜPERAKTIIVNE ISIKSUS

- Impulsiivne kuni enesevalitsuse täieliku kaotamiseni.
- Sageli eitab oma “amokihoos“ kordasaadetut (ei mäleta!).
- Ei suuda teisi lõpuni ära kuulata.
- Esineb tugevaid depressiooniperioode.
- Annab suuri lubadusi, milledest kinni ei pea.
- Huvitavate ideede generaator, kuid ise ei suuda neid ellu viia.



# KLOUN EHK NALJAMEES

- Püüab meeleheitlikult teistes äratada armastust ja heakskiitu.
- Püüd kõike naljaks pöörata.
- Kaldub teisi ironiseerima.
- Tegelikult on naeratava maski taga peidus paljus kannatanud ja oma probleeme varjav (eitav isiksus).
- Halva tuju korral irdub seltskonnast ja kapseldub koduseinet vahele (neuroos, depressioon).
- Suur suitsidaalsuse risk.

# PIKATOIMELINE KÄGISTAJA EHK BOA

- Inimene, kelle rahu ei kõiguta miski.
- Emotsioonitu.
- Vähese jutuga.
- Kaitseb kiivalt oma vaimset ja füüsilist isiklikku ruumi.
- Ei saa hästi naljast aru.
- Ei unusta ega andesta.
- Haub kättemaksu ja naudib ohvri piinu.

# SÕNAMÕRTSUKAS EHK MÜRKMADU

- Vaimne üleolek.
- Üsna kibestunud üksildane (vanatüdruk, vanapoiss).
- Kardab lähisuhteid.
- Kiusatus teisi sõnadega maha teha.
- Talle peab igas vestluses jääma sõnaõigus.
- On hea meel kui saab kellegi tuju ära rikkuda.

# MANIPULAATOR

- Kontrollib iseennast ja teisi kui asju.
- Ta ei ole kunagi ta ise.
- Hirm lähisuhete ees.
- Usaldamatus, kahtlus ja kõhklus.
- Leiab igast olukorrast väljapääsu.
- Vajab heakskiitu kõigilt koos ja igaühelt eraldi.

# DRAMATURG

- Vajab suurt mürtsu.
- Äärmiselt emotsionaalne ja jutukas.
- Harrastab dramaatilist ülesastumist.
- Oskab musta valgeks ja valge mustaks rääkida.
- Väga mitmekesine rollirepertuaar.
- Töö- ja eraelu kipuvad pidevalt segi minema.
- Võtab pidevalt mittejõukohaseid ülesandeid.
- Fantaseerib ja valetab, uskudes ka ise olematut.

# TUJURIKKUJA

- Fatalist ja fanaatik.
- Oskab ka kõige ilusamas hetkes ja päevas midagi negatiivset leida, inimestest rääkimata.
- Püüab alati sõna võtta ja negatiivsetele probleemidele tähelepanu pöörata.
- Sageli hüpohondrik, täiskarsklane või taime toitlane.
- Kõike kontrolliv ja kahtlustav.
- Ei usalda sageli iseennast, teistest rääkimata.

# KUIDAS NENDEGA TOIME TULLA?

- Kas on mingid universaalsed meetodid, kuidas nende tüüpidega toime tulla nii, et säästaks eelkõige oma närve?
- Millised on sinu enda kogemused ühe või teise nimetatud tüübiga?
- Lase silme eest läbi oma kolleegid ja püüa nendest konfliktsemad määratleda?
- Mida arvad oma kollektiivi mikrokliimast?