

Birte Vogel

Die  
**KAFFEE-**  
Strategie

Endlich entspannter mit toxischen  
Menschen kommunizieren!

*Leseprobe*



## **Triggerwarnung**

In diesem Buch geht es um toxische Gewalt. Es kommen viele Beispiele vor, die schlimme Erinnerungen in dir hervorrufen und starke mentale oder körperliche Reaktionen triggern könnten. Bitte achte deshalb beim Lesen besonders gut auf dich.

# Inhalt

1. Warum benötigen wir eine Strategie für die Kommunikation mit toxischen Menschen?.....	4
2. Wie kommuniziert ein toxischer Mensch?.....	10
3. Wie reagierst du normalerweise auf toxische Kommunikation, und inwiefern schadet dir das?.....	44
4. Wie kann dir KAFFEE nützen ... und wie nicht?.....	48
5. Was ist die KAFFEE-Strategie?.....	52
6. Was solltest du bei der KAFFEE-Strategie beachten?.....	61
7. Noch ein Tipp zum Schluss.....	72
Über die Autorin.....	73
Impressum.....	76



1.

# Warum benötigen wir eine Strategie für die Kommunikation mit toxischen Menschen?

Kommunikation ist lebensnotwendig, ob wir über gesprochene, geschriebene oder gebärdete Worte kommunizieren, mit Blicken, Lautäußerungen oder Bewegungen. Wir benötigen sie tagtäglich bei jeder Begegnung mit anderen Menschen. Deshalb haben wir im Lauf unseres Lebens gelernt, uns auf diese Weisen mit unserem Umfeld auszutauschen, manche von uns sogar in mehreren Sprachen. Doch selbst nach Jahrzehnten der Übung stehen wir wie der sprichwörtliche Ochs vorm Berg, wenn wir es mit toxischen Menschen zu tun haben.

***Toxisch bedeutet:** egoistisch, böseartig, zermürend, gefährlich, schädlich, zerstörerisch und leider allzu oft auch tödlich.*

*Ein toxischer Mensch ist ein erwachsener Mensch, der sich systematisch toxisch verhält. Sein Verhalten ist weitgehend unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft, Religion, Bildung, sozialem oder finanziellem Status. Toxische Menschen sind meist narzisstisch, psychopathisch oder soziopathisch.*

*Schätzungen von Fachleuten zufolge ist etwa jeder 5. bis 6. Mensch toxisch.*

Diese Menschen treten uns gegenüber unerklärlich und unnötig aggressiv, konfrontativ, manipulativ, widersprüchlich, egoistisch und böseartig auf. Manche sofort nach dem Kennenlernen, andere erst nach und nach. Und nichts, was wir versuchen, führt zu einem dauerhaften Ende der Angriffe und Vorwürfe oder zu fairen Lösungen.



Kompromisse sind oft nur möglich, wenn sie größtenteils oder ganz zu unseren Lasten gehen. Wenig kann je endgültig geklärt werden, stattdessen muss vieles immer wieder neu verhandelt werden. Sie machen regelmäßig ein neues Fass auf und schwanken dabei oft zwischen Arroganz und Wut. Manchmal bombardieren sie uns mit teils wirren Nachrichten oder halten uns endlose Vorträge. Manchmal verzögern sie die Kommunikation so, wie es ihnen gerade passt. Alle mündlichen oder schriftlichen Verständigungsmöglichkeiten, die normalerweise funktionieren (z. B. Gesprächsbereitschaft, Offenheit, Diplomatie, aktives Aufeinander-Zugehen oder Bereitschaft zu Kompromissen), enden oft in noch mehr Aggression, Manipulation und Bösigkeit vonseiten dieser Menschen.

Die meisten von uns fühlen sich im Umgang mit toxischen Menschen verwirrt und hilflos. Und wir reagieren auf ihr Verhalten in der Regel recht emotional. Denn wir wünschen uns ein menschliches, friedliches und gerechtes Miteinander. Wir wissen, dass wir nur auf diese Weise in Gemeinschaft ein gutes Leben führen, es genießen und unsere Potenziale voll ausschöpfen können. Deshalb erschüttern und treffen uns die typisch toxischen Kommunikationsmerkmale wie ungerechtfertigte Anschuldigungen, egoistische Forderungen und heimtückische Lügen besonders tief. Wir verzweifeln geradezu, denn wir können nicht verstehen, warum sie sich so verhalten. Sie dagegen behaupten, wir wären das Problem, woraus wir fälschlicherweise schließen, dass wir uns noch mehr anstrengen müssten, um kein Problem mehr zu sein.

Also führen wir ihnen gegenüber immer wieder alles im Detail aus, erklären, verteidigen und rechtfertigen uns bis zur Erschöpfung. Wir gehen auf ihre Anschuldigungen ein, widerlegen ihre Vorwürfe, decken ihre Lügen auf und korrigieren sie. Doch sie geben keine Ruhe. Im Gegenteil, sie legen häufig noch eins drauf: Sie greifen uns frontal an, beharren auf ihren Anschuldigungen, denken sich neue aus, wechseln immerzu das Thema, und manchmal beziehen sie sogar



Dritte mit ein, die sie mit haltlosen Vorwürfen und Lügen gegen uns aufhetzen. Trotz all unserer Anstrengungen eskalieren diese Menschen jedes Mal weiter. Dann stellen sie plötzlich neue Forderungen, und kaum haben wir ihnen einen Zentimeter weit nachgegeben, wollen sie sofort einen ganzen Kilometer oder mehr. Viele unserer Formulierungen, egal wie vorsichtig, zurückhaltend, zugewandt und kompromissbereit ausgedrückt, bezeichnen sie dann auch noch als Angriff gegen sich.

Mit unseren normalen Bordmitteln der Kommunikation scheinen wir also alles nur noch schlimmer zu machen. Zumindest kommen wir damit selten einen Schritt weiter. Dabei geben wir uns wirklich Mühe, grübeln viel über jedes Detail und feilen oft tagelang an unserer Antwort herum. Denn wir wissen aus Erfahrung: Antworten wir nicht, ist es falsch. Antworten wir, ist es auch falsch. Brauchen wir nicht lange oder zu lange für eine Antwort, ist es ebenfalls falsch. Egal, was wir tun, es kann jederzeit eine neue Lawine losbrechen und dazu führen, dass uns dieser Mensch dafür bestraft. Also hoffen wir (meistens umsonst), diese neuen sorgfältig bedachten Formulierungen und Zugeständnisse werden sie nun endlich zufriedenstellen oder wenigstens dazu bringen, von uns abzulassen.

Unser Nervensystem ist jedes Mal wieder überreizt, unser Kopf dreht sich im Kreis, wir kommen kaum noch zur Ruhe und finden kaum in den Schlaf, der dann auch noch kein bisschen erholsam ist. Wir fürchten uns irgendwann vor dem nächsten Kontakt, der nächsten Nachricht oder dem nächsten Problem, das wir ansprechen und für das wir gemeinsam eine Lösung finden müssen. Manche von uns bekommen bei jedem Kontakt sogar Schmerzen und andere, scheinbar unerklärliche, körperliche und mentale Symptome.

Das Verhalten toxischer Menschen ist also nicht nur ein endloses Rätsel für uns. Wir leiden auch teils extrem unter ihrer Form der Kommunikation. Manchmal sind sie wieder freundlich und zugewandt, doch



nichts ändert sich nachhaltig zum Positiven, im Gegenteil: Oftmals verhärtet sich die Front auf deren Seite. Was wir mangels Aufklärung nicht ahnen können, ist, dass toxische Menschen systematisch und mit Absicht so kommunizieren.

Als ich das vor einigen Jahren lernte, wurde mir klar, dass ich dringend einen neuen kommunikativen Umgang mit ihnen benötigte. Meine bisherige Art und Weise funktionierte bei diesen Menschen nicht, im Gegenteil: Je mehr ich auf sie einging, je mehr ich ihnen entgegenkam, je mehr ich mich zurücknahm und je mehr Raum ich ihnen gab, desto mehr Ärger handelte ich mir mit ihnen ein. Setzte ich ihnen Grenzen, wurden sie noch böartiger. Also recherchierte ich zu Kommunikationsmethoden und fand eine unübersichtliche Masse an Tipps. Die meisten griffen jedoch zu kurz oder funktionierten genauso wenig wie meine bisherige Art des Austauschs. Denn diese Tipps gingen an der realen Kommunikationsweise toxischer Menschen völlig vorbei. Die meisten Methoden besagten sogar sehr klischeehaft, man sollte nur stärker an sich selbst arbeiten, auf das Gegenüber mehr zugehen und sich (noch) kompromissbereiter zeigen, um endlich durchzudringen und gute Lösungen erarbeiten zu können. Nur dass das bei toxischen Menschen nicht nur nicht funktioniert. Es kann auf Dauer auch sehr gefährlich werden.

Dann stieß ich auf Methoden, die Fachleute wie die klinische Psychologin und Narzissmus-Expertin Dr. Ramani Durvasula oder die Scheidungscoachin Tina Swithin vorschlagen, darunter diese:

### **Gray-Rock-Methode**

*Ein „gray rock“ ist ein unauffälliger, grauer Stein. Die Gray-Rock-Methode bedeutet, dich für den toxischen Menschen so uninteressant und langweilig zu machen, wie es ein grauer Stein ist. Dafür kommunizierst du sehr kurz angebunden und emotionslos mit ihm.*



### **Yellow-Rock-Methode**

*Ein „yellow rock“ ist ein gelber Stein, der etwas ansprechender aussieht als der graue Stein. Diese Methode bedeutet, auch uninteressant und langweilig zu erscheinen, also kurz und emotionslos zu kommunizieren. Doch nun machst du es in einem freundlichen Ton.*

### **VEEP**

*VEEP steht für:*

*Verteidige dich nicht.*

*Erkläre dich nicht.*

*Engagiere dich nicht.*

*Nimm es nicht persönlich.*

Alle drei Methoden fand ich in manchen Situationen zunächst recht hilfreich. Doch sie haben die Kommunikation mit toxischen Menschen nicht so vereinfacht und verbessert, dass ich dabei halbwegs entspannt bleiben konnte. Jeder Kontakt nahm mir immer noch tage- oder wochenlang meine innere Ruhe, und ich wurde immer verzweifelter. In zahlreichen Gesprächen mit anderen Betroffenen stellte ich fest, dass es ihnen ähnlich ging wie mir. Da wusste ich, dass wir eine Strategie brauchen, die noch klarer und noch genauer auf den Umgang mit toxischen Menschen zugeschnitten ist. Die so angelegt ist, dass es uns dabei nicht mehr so schlecht geht.

KAFFEE ist diese Strategie. Dieses Buch fasst zusammen, was ich in jahrelangen Recherchen und Fortbildungen über toxische Menschen, ihr Verhalten und ihre Kommunikation gelernt habe und was auch bei meinen eigenen Versuchen am besten funktioniert, wenn ein Kontaktabbruch derzeit nicht möglich ist.



KAFFEE ist keine strikte Vorgabe, sondern als Leitlinie gedacht. Denn wir alle sind sehr verschieden. Was für mich funktioniert, mag dir nicht genügen oder schon zu weit gehen. Auch toxische Menschen reagieren nicht alle gleich auf diese Strategie, sodass du dich Schritt für Schritt an deine beste KAFFEE-Version für jeden toxischen Menschen in deinem Umfeld herantasten kannst. Ähnlich wie in einem realen Café, das viele verschiedene Kaffeevarianten auf der Getränkekarte hat, bei denen du auch nicht auf Anhieb weißt, wie sie dir schmecken. Also probierst du Tasse für Tasse, bis du die richtigen Varianten für dich gefunden hast.

Meine Hoffnung ist, dass du dich mit Hilfe der KAFFEE-Strategie in der Kommunikation mit toxischen Menschen deutlich entspannen kannst. Dass sie dir das Gefühl geben kann, endlich wieder mehr Handlungsmacht und Selbstwirksamkeit zu haben. Und ich hoffe, dass du dir dieses Akronym<sup>1</sup> so leicht merken kannst, dass du dich auch in sehr schwierigen, unsicheren Momenten daran erinnern kannst:

### ***„Erst mal einen KAFFEE!“***

Damit du dir – wie bei einer tatsächlichen Kaffeepause – nicht nur etwas Zeit zum Durchatmen in der druckvollen, aggressiven, manipulativen Kommunikationsatmosphäre toxischer Menschen verschaffen kannst, sondern hoffentlich auch (wieder) mehr Seelenfrieden, innere Ruhe, Leichtigkeit und Freiheit. Und damit du dich nicht mehr ausschließlich auf den toxischen Menschen konzentrieren musst, sondern deinen Fokus in erster Linie (wieder) auf dich, dein Leben und dein eigenes Wohlergehen legen kannst.

---

<sup>1</sup> Ein Akronym ist ein Wort, das sich aus den Anfangsbuchstaben anderer Wörter zusammensetzt.



## 2.

# Wie kommuniziert ein toxischer Mensch?

Damit dir die KAFFEE-Strategie möglichst großen Nutzen bringen kann, ist es unerlässlich, dass du zunächst einmal erkennen kannst, wie toxische Menschen überhaupt kommunizieren und mit welchem Ziel.

Normalerweise ist Kommunikation ein Austausch von Informationen, Absichten, Gedanken und Gefühlen. Sie kann uns vieles lehren, uns bei Entscheidungen unterstützen, uns motivieren oder uns von etwas abhalten. Sie ist ein wichtiges Mittel, um Bindungen zu anderen Menschen aufzubauen und zu verstärken, um Grenzen zu setzen, aber auch um Bindungen zu lösen. Sie hilft uns, Vertrauen aufzubauen und zu ermesen, ob wir mehr Nähe zulassen möchten oder nicht. Meistens kommunizieren wir anlassbezogen, manchmal unserer Stimmung angepasst und in der Regel auf unser Gegenüber zugeschnitten: Wir kommunizieren anders mit einem kleinen Kind als mit einem Stalker oder unserer Vorgesetzten.

Jedoch verliert all das seine Gültigkeit, wenn wir es mit einem toxischen Menschen zu tun haben. Denn für den hat Kommunikation andere Zwecke. Er kommuniziert anders, und er tut dies systematisch. Beim ersten Hinhören klingt er meist mehr oder weniger so, wie wir es aus der Kommunikation mit anderen, nicht-toxischen Menschen kennen. Doch er kommuniziert nicht, um Informationen, Absichten, Gedanken und Gefühle mit uns auszutauschen. Er kommuniziert auch nicht, um den besten Weg für gemeinsames Handeln zu finden oder um Kompromisse und faire Lösungen auszuarbeiten.



Jeder toxische Mensch kommuniziert, um sich schnellstmöglich unser Vertrauen zu erschleichen und dann seinen Willen durchsetzen und seine Ziele erreichen zu können. Und diese Ziele sind immer: Macht, Kontrolle und Dominanz. Je mehr, desto besser (für ihn).

Seine Kommunikation folgt deshalb ganz eigenen, toxischen Regeln, und das kann auf uns eine äußerst schädliche Wirkung haben.

Die toxischen Methoden, die Absichten hinter der Kommunikation dieses Menschen und die Folgen für uns können wir jedoch nur selten erkennen und korrekt einordnen. Dafür sorgt er beizeiten, indem er seine wahren Motive verschleiert. Erkennen wir sie überhaupt je, dann meist recht spät in der Beziehung, also zu einem Zeitpunkt, an dem wir nicht so leicht wieder aussteigen können. Manchmal erkennen wir sie erst lange, nachdem die Beziehung beendet ist. Und viele erkennen sie leider nie.

Im Folgenden stelle ich dir die wichtigsten Faktoren vor, die die mündliche und schriftliche Kommunikation eines toxischen Menschen ausmachen.

☕ *Ende der Leseprobe* ☕

*Möchtest du weiterlesen, dann findest du die Verkaufsstellen auf <https://toxiversum.de/buecher/>.*



# Impressum

1. Auflage 2026

Toxiversum | Birte Vogel  
Noorderstrunwai 9, 25946 Nebel

Das Toxiversum im Internet: [www.toxiversum.de](http://www.toxiversum.de)

Inhalt & Layout: Birte Vogel

Icon: Freepik auf [flaticon.com](http://flaticon.com)

Kaffeebohnen: Freepik auf [flaticon.com](http://flaticon.com)

Coverbild: Panther Media Seller/Depositphotos (mit KI vergrößert)

Dieses Werk ist einschließlich seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen bei Birte Vogel. Zitate sind ausschließlich nach den Regeln des deutschen Zitatrechts erlaubt. Jede Verwertung ohne schriftliche Zustimmung der Autorin ist verboten. Dies gilt insbesondere, aber nicht ausschließlich, für die elektronische, digitale oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Das Werk darf auszugsweise oder vollständig an keiner anderen Stelle als über [www.toxiversum.de](http://www.toxiversum.de) zum Lesen, zur Ausleihe oder zum Download angeboten werden, weder kostenfrei noch kostenpflichtig. Verstöße werden geahndet.