

## MACHTWORT

Angst, Wut und Ohnmacht überwinden  
Klarer denken und entscheiden  
Widerstandskraft stärken

### Christine Bauer-Jelinek

Wirtschaftscoach und Psychotherapeutin  
Autorin und Macht-Analytikerin

▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)



1

## Mehr Angst als früher?

### Viele Menschen erleben

- ▶ ständig wachsenden Druck und Stress
- ▶ finanzielle Unsicherheit, wenig Planbarkeit
- ▶ Vertrauensverlust in Institutionen
- ▶ Abnahme von Loyalität und Solidarität
- ▶ wenig Anerkennung und Würde
- ▶ Zunahme von Egozentrik und Aggression

▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

2

## Was fehlt?

### Die meisten Menschen wollen

- ▶ Gerechtigkeit und Transparenz
- ▶ Authentizität und Freiheit
- ▶ Sicherheit und Fürsorge
- ▶ Respekt und Selbstverwirklichung
- ▶ Beziehungen und Zusammenhalt
- ▶ Klarheit und Orientierung

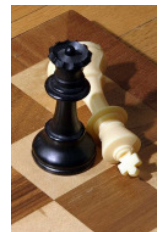
▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

3

## Wirtschaftskrise und Wertewandel

haben eine Zunahme von  
Angst, Wut und Ohnmacht  
ausgelöst:

Politik und Medien spalten in  
„Gute“ und „Böse“  
„Etablierte“ und „Verlierer“  
„Gescheite“ und „Dumme“



▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

4

## Viele Gründe dafür

- ▶ Privatisierungen, Gewinnmaximierung
- ▶ globalisierte Wirtschaft, Wettbewerb
- ▶ Spardiktat, Abbau von Sicherheiten
- ▶ Abbau von Vollzeit Arbeitsplätzen
- ▶ reißerische Berichterstattung der Medien
- ▶ „Fake News“, Gerüchte und Intrigen
- ▶ falsche Verarbeitung von Information

▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

5

## Gesellschaftliche Bedrohungen

- ▶ Politischer Umbruch: Gefahr von „rechts oder von links“
- ▶ Demokratie in Veränderung
- ▶ Flüchtlings- und Migrationsströme
- ▶ Kultureller Wandel (Religionen, Sexualität, Partnerschaft, Kinder, Alte, Gesundheit)
- ▶ Zusammenbruch der EU, des EURO
- ▶ Soziale Unruhen, Kriege

▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

6

## Persönliche Bedrohungen

---

- ▶ Jobverlust, Umsatzeinbruch
- ▶ Geldverlust (Prämien, Honorare, Pension...)
- ▶ Karrierebehinderung
- ▶ Einbruch des Selbstwerts, Imageverlust
- ▶ Benachteiligung bei Entscheidungen (Urlaub, Überstunden...)
- ▶ Liebesverlust, keine Hilfe von Kollegen

## Der Druck steigt

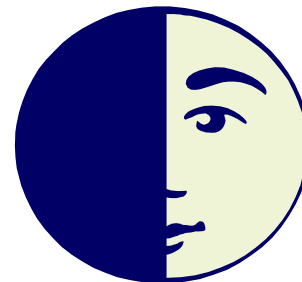
---

- ▶ Der Mensch kann Ängste nur für eine begrenzte Zeit ertragen.
- ▶ Sieht er keine Chance, die Situation zu ändern, wird er entweder physisch oder psychisch krank,
- ▶ oder er muss sich anpassen und neue Überlebensstrategien finden.

---

**Das MACHTWORT  
ist nur eine Notlösung**

**Wir sollten  
„mächtige Worte“  
sprechen**



**M = W & W**

Macht ist das Vermögen, einen Willen gegen einen Widerstand durchzusetzen

---

**Wer nicht weiß,  
was er selbst will,  
muss wenigstens wissen,  
was die anderen wollen.**

***Robert Musil***

## Umgang mit Konflikten

---

- ▶ bewusst, kultiviert, angemessen, maßvoll
- ▶ strategisch, systematisch
- ▶ kompetent, professionell

**Macht-Kompetenz** erhöht die Chancen auf friedliche Austragung von Konflikten und verringert Kämpfe und Gewalt.

---

## **Macht-Kompetenz ist der tabuisierte Teil der Sozialkompetenz**

▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

13

## **Umgang mit negativen Gefühlen wie Angst und Wut**

---

- Gefühle nutzen statt unterdrücken
- Die Botschaft der Gefühle erkennen
- Das Denken verstehen und entwickeln
- Die eigenen Werte hinterfragen
- Eine „Meta-Vernunft“ anstreben
- Sich vor Manipulation schützen

▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

14

## **Unser Gehirn kann viel mehr**

---

Das „mental-emotionale System“ nutzen

1. Überlebenssystem
2. Wertesystem
3. Strategiesystem
4. Selbstreflexionssystem
5. Transzendenzsystem

▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

15

## **1. Überleben**

---

Instinkt und Reflex

- ▶ angeboren
- ▶ unbewusst
- ▶ kaum zu beeinflussen



▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

16

## **2. Werte**

---

Erziehung und Moral

- ▶ Erlern: Eltern, Lehrer, Vorbilder
- ▶ Belohnung und Strafe
- ▶ automatisiert
- ▶ meist unbewusst
- ▶ geringe Wahl



▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

17

## **3. Strategie**

---

Zielorientierung und Planung

- ▶ erlernt: Eltern, Lehrer, Vorbilder, Peergroup, Versuch-Irrtum
- ▶ Ergebnis, Erfolg
- ▶ Überwiegend bewusst
- ▶ Wahlmöglichkeiten



▶ Christine Bauer-Jelinek | [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

18

## 4. Reflexion

### Distanz und Analyse

- ▶ erlernt: Eltern, Lehrer, Vorbilder, Peergroup
- ▶ durch Leiden und Neugier
- ▶ körperlich, geistig, seelisches Befinden
- ▶ überwiegend bewusst
- ▶ Wahlmöglichkeiten



## 5. Transzendenz

### Leben und Sterben - Sinn, Spiritualität

- ▶ erlebt, erfahren, erarbeitet
- ▶ durch „Überraschung“
- ▶ durch „Hinterfragen“
- ▶ durch „Gewissheit“



## Erkenntnis:

**Wir entkommen dem Leid nicht, – wohl aber dem „sinnlosen Leiden“**

## Sinnloses Leiden an Gefühlen

Unterscheiden wir lebenswichtige ERST-Gefühle von unnötigen ZWEIT-Gefühlen

## Sinnloses Leiden bei Entscheidungen

- ▶ Genuss oder Gesundheit?
- ▶ Sicherheit oder Freiheit?
- ▶ Mut oder Vorsicht?

ENTWEDER-ODER-FALLE  
SOWOHL-ALS-AUCH-FLUT  
WEDER-NOCH-WÜSTE

## Werte: absolut oder relativ?

- ▶ Die „ethischen Tugenden“ nach Aristoteles
- ▶ Der „Kipp-Effekt“ nach Paul Watzlawick
- ▶ Das „Wertequadrat“ nach F. Schulz v.Thun

**Jeder WERT trägt den Keim des Unwertes - jeder UNWERT das Potential eines Wertes**

## Der Ausweg?

---



## Der Ausweg aus der Entweder-Oder-Falle: Das ZIEL

---

- ▶ WOFÜR? (für welches Ziel?)
- ▶ WOVON? (von welchem Wert?)
- ▶ WIE VIEL? (welches Ausmaß?)
- ▶ WANN? (zu welcher Zeit?)
  
- ▶ UM WELCHEN PREIS?

---

**Wir sollten unsere eigenen Ideen ebenso kritisch betrachten wie die Ideen, gegen die wir kämpfen.**

*Sir Karl Raimund Popper*

## Meta-Vernunft©: Ein Beitrag zum Frieden

---

- ▶ Die Werte des anderen respektieren
- ▶ Die eigenen Werte kennen - aber überprüfen und aktualisieren
- ▶ Den eigenen Standpunkt beziehen, OHNE den Standpunkt des Gegenübers ABZUWERTEN

---

**Menschen mit bewussten Gefühlen und klarem Verstand werden dringend gebraucht!**



---

FRAGEN?

## © Urheberrecht und Nutzung

---

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass die vorliegenden Texte und Unterlagen aus Publikationen von Christine Bauer-Jelinek stammen. Diese sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht - auch nicht auszugsweise - vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

Selbstverständlich können Sie die Inhalte gerne mit Zitat der Quelle weiter verwenden.

Für aktuelle Informationen melden Sie sich für den Newsletter an.

## Publikationen von Christine Bauer-Jelinek

---

- ▶ Machtwort - Angst, Wut und Ohnmacht überwinden, Wien, 2016
- ▶ Die helle und die dunkle Seite der Macht
- ▶ Die geheimen Spielregeln der Macht und die Illusionen der Gutmenschen (Jahresbestseller)
- ▶ Business-Krieger. Überleben in Zeiten der Globalisierung
- ▶ Der falsche Feind
- ▶ Studie zur Geschlechtergerechtigkeit  
kostenloser Download:  
[www.clubofvienna.org/projekte/geschlechtergerechtigkeit/](http://www.clubofvienna.org/projekte/geschlechtergerechtigkeit/)

## Weiterführende Literatur

---

- ▶ Watzlawick, Paul: Vom Schlechten des Guten oder Hektates Lösungen, München 2008
- ▶ Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden (Band 1-3), Hamburg 1981 -1998

## Impressum

---

**cbj-coaching**

**Christine Bauer-Jelinek**

Wirtschaftscoach und Macht-Analysikerin

1010 Wien, Fischhof 3/6

e-mail: [office@bauer-jelinek.at](mailto:office@bauer-jelinek.at)

Web: [www.macht-kompetenz.at](http://www.macht-kompetenz.at)

Tel.: +43 1 253 016 3156