

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

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

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

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

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

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

6

Persönliche Bedrohungen

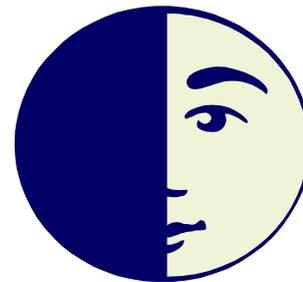
- ▶ Jobverlust, Umsatzeinbruch
- ▶ Geldverlust (Prämien, Honorare, Pension...)
- ▶ Karrierebehinderung
- ▶ Einbruch des Selbstwerts, Imageverlust
- ▶ Benachteiligung bei Entscheidungen (Urlaub, Überstunden...)
- ▶ Liebesverlust, keine Hilfe von Kollegen

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

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

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

15

1. Überleben

Instinkt und Reflex

- ▶ angeboren
- ▶ unbewusst
- ▶ kaum zu beeinflussen



▶ Christine Bauer-Jelinek | 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

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

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/

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

Web: www.macht-kompetenz.at

Tel.: +43 1 253 016 3156