

MACHTWORT

Wie man Angst und Wut verstehen und für ein gelungenes Leben nutzen kann

Christine Bauer-Jelinek

Wirtschaftscoach und Psychotherapeutin
Bestsellerautorin und Macht-Analytikerin

▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

1

Mehr Angst und Wut 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

Die meisten Menschen wollen

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

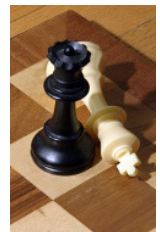
▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

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, Verwandten

▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

7

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.

▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

8

**Dann wächst
die Sehnsucht nach
einem starken Mann,
einer starken Frau,
die ein MACHTWORT
sprechen sollen.**

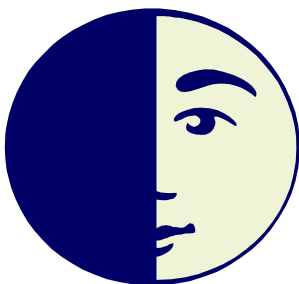
▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

9

**Doch das MACHTWORT
ist nur eine Notlösung
Wir selbst sollten
„mächtige Worte“
sprechen können**

▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

10



M = W & W

Macht ist das Vermögen, einen Willen
gegen einen Widerstand durchzusetzen

▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

11

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

Robert Musil

▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

12

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

13

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

14

1. Überleben

Instinkt und Reflex

- ▶ angeboren
- ▶ unbewusst
- ▶ kaum zu beeinflussen



▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

15

2. Werte

Erziehung und Moral

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



▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

16

3. Strategie

Zielorientierung und Planung

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



▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

17

4. Reflexion

Distanz und Analyse

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



▶ Christine Bauer-Jelinek | www.macht-kompetenz.at

18

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

Der Ausweg:
Lebenswichtige ERST-Gefühle unterscheiden von unnötigen ZWEIT-Gefühlen

Sinnloses Leiden bei Entscheidungen

ENTWEDER-ODER-FALLE

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

SOWOHL-ALS-AUCH-FLUT

WEDER-NOCH-WÜSTE

Der Ausweg?



Quantensprung zur Meta-Vernunft:

Bewusst entscheiden, statt vorschnell urteilen

Der Ausweg aus der Entweder-Oder-Falle

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

- ▶ UM WELCHEN PREIS?

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**

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

Sir Karl Raimund Popper

Tipps aus meinem Coaching

Mentale Klarheit schaffen

- ▶ Leistungsbeziehungen von Herzbeziehungen unterscheiden
- ▶ Perfektionismus ablegen
- ▶ Harmoniebedürfnis relativieren
- ▶ Kooperation, Kampf und Versöhnung im stetigen Wechsel akzeptieren

Realistisch verhalten

- ▶ Illusionen aufgeben
- ▶ Bewusste Entscheidung (ich will statt ich muss)
- ▶ Job und Selbstverwirklichung trennen (Doppelstrategie, „Bergwerk“)
- ▶ Allmachtphantasien und Moralisieren beenden
- ▶ andere Werte respektieren, Grenzen setzen

Mentales Training starten

- ▶ gegen Ohnmachtsgefühle
- ▶ Schutz vor Neid und Übergriffen
- ▶ gegen (Selbst)Ausbeutung
- ▶ für mehr Frustrationstoleranz (dicke Haut)
- ▶ für mehr Durchhaltevermögen

Neue Fähigkeiten erwerben

- ▶ Eigen-Marketing betreiben (Leistungen verkaufen)
- ▶ Imagepflege, Selbstpräsentation einsetzen (Dresscode und Etikette)
- ▶ Professionelle Verhandlungs- und Kampftechniken erlernen
- ▶ Berufliche Stehzeiten für Regeneration, Fortbildung und Kontaktpflege nutzen

Netzwerke aufbauen

- ▶ auch Zweckgemeinschaften anstreben
- ▶ Förderer, Mentoren suchen
- ▶ Geschäftsfreundschaften pflegen
- ▶ nichts zu persönlich nehmen
- ▶ auf Geben und Nehmen achten



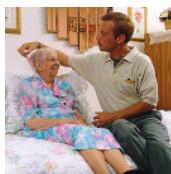
Hilfe suchen und annehmen

- ▶ Familie, Freunde, Bekannte
- ▶ Therapeuten, Ärzte
- ▶ staatliche Förderungen
- ▶ Unterstützungen von sozialen Institutionen



Beziehungen aufwerten

- ▶ zu viel „geliebt werden wollen“ im Beruf
- ▶ Gelegenheit für Nähe, Offenheit, Vertrauen in der Familie (Lebenselixier) suchen
- ▶ von der älteren Generation lernen
- ▶ für die Kinder mehr Zeit nehmen - die sind zur einmal klein!



Für den Ernstfall vorsorgen

- ▶ Notfallplan für materielle Unsicherheiten vorbereiten, auch totale Veränderung durchdenken
- ▶ Lebens(fix)kosten flexibel gestalten
- ▶ Kosten schrittweise reduzieren,
- ▶ oder wenn möglich, jetzt erst recht konsumieren oder investieren

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

Notfallplan für Lebens-Piloten



Sanfte Landung



Held/Heldin



© 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 zum Wertemanagement

- ▶ 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