



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

ULRIKE STRUBEL

Runter von der Macht-Wippe!

*Souverän umgehen
mit Autorität*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Wallbaum/Weiß Freiburg

unter Verwendung eines Fotos von © barneyboogles/stock.adobe.com

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86130-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

1. Was den Umgang mit Autoritäten prägt 9

1.1 Autoritätsprobleme lauern überall und haben

viele Gesichter 14

1.2 Wie Autoritätsprobleme entstehen 18

Die Herkunftsfamilie 19

Erwachsene, die für uns als Kind wichtig waren 30

Peers – Die Teenagerzeit und Autoritäten
unter Gleichaltrigen 32

Weibliche und männliche Autorität 36

2. So ticke ich heute – die eigene Psycho-Logik besser verstehen. 39

2.1 Was wir über Autoritäten abgespeichert haben, wirkt sich heute auf unser Denken, Fühlen und Handeln aus 44

2.2 Der Einfluss der senkrechten Leiter 53

Unser Kardinalfehler: Bedingungen, die wir an uns
selbst stellen 56

Bei heftigen Gefühlen »muss-turbieren« wir 60

2.3 Warum wir manchmal ein Chamäleon, Adler, Löwe oder eine Schildkröte sind 63

2.4 DER LÖWE – Idealist und Visionär

Oder: Die Autorität ist mein Feind! 65

Schwierige, negative Tendenzen/Aspekte/Eigenschaften . . . 65

Angenehme, positive Tendenzen/Aspekte/Eigenschaften . . . 65

Im Umgang mit Autoritäten 66

Typische Handlungsmuster 66

Die Trigger des Löwen 66

Sein Automatismus 67

2.5 DAS CHAMÄLEON – Sonnenschein und Everybody's Darling

Oder: Die Autorität soll mich mögen und nett finden 68

Schwierige, negative Tendenzen/Aspekte/Eigenschaften . . . 68

Angenehme, positive Tendenzen/Aspekte/Eigenschaften . . . 68

Im Umgang mit Autoritäten	69
Typische Handlungsmuster	69
Die Trigger des Chamäleons	69
Sein Automatismus	70
2.6 DIE SCHILDKRÖTE – Stress-Ausgleicher und Ästhet	
Oder: Die Autorität kann mich mal!	71
Schwierige, negative Tendenzen/Aspekte/Eigenschaften . . .	71
Angenehme, positive Tendenzen/Aspekte/Eigenschaften . . .	71
Im Umgang mit Autoritäten	72
Typische Handlungsmuster	72
Die Trigger der Schildkröte	73
Ihr Automatismus	73
2.7 DER ADLER – Pragmatiker und Selbststarter	
Oder: TÜV-Prüfer für Autoritäten	74
Schwierige, negative Tendenzen/Aspekte/Eigenschaften . . .	74
Angenehme, positive Tendenzen/Aspekte/Eigenschaften . . .	74
Im Umgang mit Autoritäten	75
Typische Handlungsmuster	75
Die Trigger des Adlers	76
Sein Automatismus	76
2.8 Der Auslöseknopf – Alles beginnt mit einem Reiz,	
der uns reizt	77
3. Die Macht-Wippe	82
3.1 Wer wippt hier eigentlich? – Es sind unsere	
Minderwertigkeitsgefühle!	84
Wir entmutigen uns durch Bedingungen und Erwartungen . .	87
Sie landen nur mit Menschen auf der Wippe, bei denen	
die Leiter auch senkrecht steht!	93
3.2 Die sechs Positionen der Macht-Wippe	96
3.3 Das Wippen mit anderen beginnt im Kopf, manches Mal	
bleibt es dort auch	104
3.4 Die Rolle der anderen	105
3.5 Auf der Macht-Wippe packen wir »altbewährte«	
Strategien aus	107

4. Neu denken, neu fühlen, neu handeln – Bessere Strategien als das Wippen um die Macht	112
4.1 Warum Sie JA sagen sollten zu Konflikten, vor allem zu Autoritätskonflikten	114
Wir haben immer eine Wahl! – Und jede Wahl hat einen Preis und einen Gewinn	115
Mut ist der Maßstab, wie aktiv Sie Ihr Leben gestalten möchten	118
4.2 So bringen Sie sich von der Ohnmacht in die Eigen-Macht	121
Nehmen Sie unangenehme Gefühle wahr – ohne sich mitreißen zu lassen.	122
Überschreiben Sie ungünstige »Ich-bin ...«-Dateien neu . . .	126
Werden Sie sich bewusst, worauf Sie die Aufmerksamkeit richten	130
4.3 Was. Kann. Ich. Jetzt. Dafür. Tun? – eine neue, bessere Strategie	133
1. Was geht hier gerade ab und wie geht es mir damit? . . .	137
2. Was wird bei mir getriggert, worum geht es wirklich + was ist mein Ziel?	138
3. Aus der Perspektive des anderen sehen, hören, fühlen	142
4. Kack- oder Rosenbotschaft? – Ich entscheide!	149
4.4 Was mache ich, wenn ich mit jemandem schon länger wippe?	156
4.5 »In was für einer Welt will ich leben?«	161
 Übersicht der Selbst-Checks	 165
Buchtipps	167