

# 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
<b>2.6 DIE SCHILDKRÖTE – Stress-Ausgleicher und Ästhet</b>	
<b>Oder: Die Autorität kann mich mal! . . . . .</b>	<b>71</b>
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
<b>2.7 DER ADLER – Pragmatiker und Selbststarter</b>	
<b>Oder: TÜV-Prüfer für Autoritäten . . . . .</b>	<b>74</b>
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
<b>2.8 Der Auslöseknopf – Alles beginnt mit einem Reiz,</b>	
<b>der uns reizt . . . . .</b>	<b>77</b>
<b>3. Die Macht-Wippe . . . . .</b>	<b>82</b>
<b>3.1 Wer wippt hier eigentlich? – Es sind unsere</b>	
<b>Minderwertigkeitsgefühle! . . . . .</b>	<b>84</b>
Wir entmutigen uns durch Bedingungen und Erwartungen . .	87
Sie landen nur mit Menschen auf der Wippe, bei denen	
die Leiter auch senkrecht steht! . . . . .	93
<b>3.2 Die sechs Positionen der Macht-Wippe . . . . .</b>	<b>96</b>
<b>3.3 Das Wippen mit anderen beginnt im Kopf, manches Mal</b>	
<b>bleibt es dort auch . . . . .</b>	<b>104</b>
<b>3.4 Die Rolle der anderen . . . . .</b>	<b>105</b>
<b>3.5 Auf der Macht-Wippe packen wir »altbewährte«</b>	
<b>Strategien aus . . . . .</b>	<b>107</b>

## **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**