

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