



Machtwort - Angst, Wut und Ohnmacht überwinden. Klarer denken und entscheiden. Widerstandskraft stärken.
Gebundene Ausgabe – 22. September 2016

von [Christine Bauer-Jelinek](#) (Autor)
[4,0 von 5 Sternen 23 Sternebewertungen](#)

Angesichts des Zustandes unserer Welt möchte man schon manchmal ein Machtwort sprechen in der Politik, am Arbeitsplatz und in der Familie. Doch oft sagen wir nichts, weil Angst oder Wut uns blockieren. Wir können diese unangenehmen Gefühle jedoch als hilfreiche Ratgeber nutzen. Sie zu unterdrücken wäre in etwa so sinnvoll, als wollte man einen Brand vermeiden, indem man die Brandmeldeanlage ausschaltet. Die Bestsellerautorin Christine Bauer-Jelinek ist Expertin für die Spielregeln der Macht. In ihrem neuen Buch beleuchtet sie das Verhältnis von Sprache und Macht, analysiert Mechanismen und Manipulation und zeigt Wege auf, wie man privat und im Berufsleben seine Ziele durch eine bessere Nutzung von Kommunikation und Sprache erreichen kann.

Produktbeschreibungen

Pressestimmen

In ihrem Buch "Machtwort" seziert Christine Bauer-Jelinek den aktuellen Gesellschaftszustand genauso wie Entwicklungen in der Politik. Sie schreibt von einem Wut-und-Angst Pegel, der permanent steigt und erklärt, was sie damit meint und wie negative Gefühle in positive Energie umgewandelt werden können. Florian Bauer Kurier 20161016

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Christine Bauer-Jelinek ist renommierter Wirtschaftskoach in Wien, Seminarleiterin und internationale Referentin für Macht-Kompetenz, Gastdozentin an der Donau-Universität Krems, Vorstandsmitglied im Club of Vienna, Bestsellerautorin, u. a. 'Die geheimen Spielregeln der Macht'.

Produktinformation

- Herausgeber : Ueberreuter, C.; 1. Edition (22. September 2016)
- Sprache : Deutsch
- Gebundene Ausgabe : 176 Seiten
- ISBN-10 : 3800076578
- ISBN-13 : 978-3800076574
- Abmessungen : 15.9 x 2.6 x 22.4 cm

- Amazon Bestseller-Rang: Nr. 320,406 in Bücher (Siehe Top 100 in Bücher)
 - Nr. 29,305 in Psychologie & Hilfe (Bücher)
 - Nr. 41,950 in Film, Kunst & Kultur (Bücher)



CTO FFM

5,0 von 5 Sternen Ein kluger Selbstschutz- und Survival-Guide für postfaktische Zeiten

Rezension aus Deutschland vom 31. Dezember 2016

Verifizierter Kauf

Die Autorin analysiert klar und überzeugend, welchen gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, politischen und medialen Mechanismen wir ausgesetzt sind, was diese bewirken – und zeigt auf, wie man Manipulationsversuche erkennt, sich vor ihnen schützen und ihnen gemäß der eigenen Werte und Ziele erfolgreich begegnen kann.

Besonderer Reiz des Buches ist, dass es der Autorin als renommiertem Wirtschafts-Coach und erfahrener Psychotherapeutin gelingt, die Welt der Wirtschaft und Politik mit der ihrer psychologisch-emotionalen Auswirkungen anschaulich und nachvollziehbar zusammenzubringen.

„Machtwort“ ist eine packende Analyse, ein pragmatischer Ratgeber und eine Ermutigung für alle, die gerade ein deutliches Unbehagen befällt: angesichts einer Welt, die ins Rutschen zu kommen scheint; in der Fixpunkte keine mehr sind; und in der unmöglich Geglaubtes plötzlich Realität wird. Es zeigt auf, wie die eigene Ohnmacht über Wahrnehmung, Reflexion und Selbstschutz in neue Gestaltungsoptionen umgewandelt werden kann – und zwar ohne, dass andere ein Machtwort für uns sprechen müssten.

2 Personen fanden diese Informationen hilfreich



Alpha Nivea

1,0 von 5 Sternen schlecht

Rezension aus Deutschland vom 19. Mai 2017

Verifizierter Kauf

Unstrukturiert, bin enttäuscht. Da erwartet man sich mehr. Hab es nicht zu Ende gelesen, vielleicht entsorge ich es sogar. Tja



E. Bauer

5,0 von 5 Sternen *Ausgezeichnete Analyse des IST-Zustandes unserer Gesellschaft*

Rezension aus Deutschland vom 19. März 2017

“Wenn es einer Gruppe gelingt, sich über andere moralisch zu erheben, wenn die Herrschenden den Bezug zu weiten Teilen der Bevölkerung verlieren und abgehobene Entscheidungen treffen, so markiert dies nicht selten den Anfang vom Ende einer Gesellschaft oder Kultur”.

Jelinek ist Psychotherapeutin und Pragmatikerin mit Bodenhaftung und Coachingerfahrung bei prominenten Firmen in Deutschland und Österreich. Ich las mit großem Interesse ihr Buch “Die geheimen Spielregeln der Macht”, quasi die neuen Karriereeregeln und Networkingeregeln im Neoliberalismus. "Macht ist das Vermögen, den eigenen Willen gegen einen fremden Widerstand durchzusetzen."

Psychotherapeuten sind gar nicht so schlecht in der Analyse auf Grund ihrer Erfahrung, versagen aber dann sehr oft in der Therapie. Mir ist es mit diesem Buch so ergangen, den Ist-Zustand der Gesellschaft ausgezeichnet analysiert und dann habe ich im letzten Drittel plötzlich den roten Faden verloren bei ihrem "Psychosophie"- und "Metavernunft" Konzept. Die richtige Balance zwischen Emotion (Psyche) und Vernunft (Philosophie) zu finden (= "Psychosophie"), ist für ein gelungenes Leben entscheidend. Nur wie finde ich die richtige Balance? Wir leben in einer sich immer wieder verändernden Welt, wir leben nicht in einem "Sein", sondern immer in einem "Werden" und das erfordert von uns immer wieder ein "rebalancing" (Anpassung). "Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört etwas zu werden" hat schon Sokrates gesagt.

Wir stehen oft auch vor der Situation von "Entweder-Oder Entscheidungen", wenn es zB. darum geht, einen Jobwechsel zu wagen, ohne deswegen nicht minderer Gefahr zu laufen, vom Regen in die Traufe zu kommen. Ich persönlich halte es dabei so, wenn die Vernunft keine klare Ja/Nein Entscheidung findet nach Abwägung aller Für und Wider, dann hat die Intuition (= Antwort aus dem Unbewussten) das letzte Machtwort und das ist meistens das richtigere.

Für solche Entscheidungskonflikte hat die Autorin ein mir zu komplexes "Metavernunft - Regelsystem" entwickelt, das uns hier weiterhelfen soll, um zu einem Ja/Nein - "Machtwort" über diesen Weg zu gelangen. Sie erklärt dieses System im letzten Drittel ihres Buches und dabei habe ich den roten Faden verloren.

Die Autorin analysiert den gesellschaftlichen IST-Zustand sehr klar und überzeugend, welchen gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, politischen und medialen Mechanismen wir ausgesetzt sind, was

diese bewirken – und zeigt auf, wie man Manipulationsversuche erkennt, sich vor ihnen schützen und ihnen gemäß der eigenen Werte und Zielen erfolgreich begegnen kann. Angesichts des Zustandes unserer Welt möchte man schon manchmal ein Machtwort sprechen in der Politik, am Arbeitsplatz und in der Familie. Doch oft sagen wir nichts, weil Angst oder Wut uns blockieren. Sie zeigt Wege auf, wie man privat und im Berufsleben seine Ziele durch eine bessere Nutzung von Kommunikation und Sprache erreichen kann. Ein Machtwort sprechen bedeutet Debatten zu beenden und Entscheidungen zu treffen, denn irgendwann müsse Schluss mit lustig sein. Seine Interessen durchzusetzen und sich abgrenzen zu lernen erfordert auch sprachliche Kompetenz in allen Facetten, gehört daher heute zu den entscheidenden Erfolgskriterien.

Wir werden heutzutage mit Informationsmüll überschwemmt, weshalb es immer schwieriger wird, Relevantes von nicht Relevantem zu trennen und auch eine komplex gewordene Welt so zu ordnen, dass eigene Positionen erarbeitet und klare Entscheidungen getroffen werden können. Ganz wichtig ist auch das Umgehen lernen mit unseren Angstmechanismen, ein biologisches Erbe jedes Menschen. Denn wenn wir unsere Ängste nicht bewältigen können, verzweifeln wir daran und enden im worst case in einer Depression.

Sie kritisiert auch die politischen Eliten, welche oft von Umfragen getrieben hilflos wirken und primär nur dem eigenen Machterwerb und nicht dem Wohle der Bürger dienen. Und wenn der Bürger aufbegehrt, heißt es, wir haben eh alles richtig gemacht, es sei nur beim Bürger nicht richtig angekommen. Dabei schwingt ein bisschen der “dumme Bürger” mit und führt auch zu Resignations- oder Wutbürgern, wenn sie sich nicht mehr ernst genommen fühlen. Bürger wollen auch nicht laufend durch Umfragen und Medien analysiert und beforscht werden, als seien sie Krankheitserreger.

Die Finanzkrise 2008 hat zu Rücknahmen bei den Sozialleistungen und Jobabbau geführt. Der in den 90er Jahren erfolgte Zusammenbruch des Sowjetkommunismus nach dem Fall der Berliner Mauer hat dem Kapitalismus, Neoliberalismus und der Globalisierung zum Siegeszug verholfen einhergehend mit einer Entsolidarisierung in der Gesellschaft und am Arbeitsplatz infolge Jobabbau (Beispiel Banken, Medien) und int. Verdrängungswettbewerb.

Die soziale Marktwirtschaft wurde weitgehend an die Wand gefahren, die Reallöhne stagnieren seit über einem Jahrzehnt und die Unzufriedenheit der Bürger und der Spalt Arm/Reich wächst. Das Wort "Reformen" bedeutete früher einmal Verbesserungen, heute steht es für Verschlechterung der sozialen Situation. BREXIT, Ukrainekrieg, Syrienkrieg, Flüchtlingsschock, IS-Terror bis in die europ. Hauptstädte haben die Ängste der Bürger stark ansteigen lassen, ebenso die EZB-Nullzinspolitik, weil sie die Altersvorsorge anknappert.

Der oft gehörte Ausspruch unserer Eltern: “Meine Kinder werden es einmal besser haben” ist verstummt, der einstige Optimismus ist Ohnmachtsgefühlen, Zukunftsängsten und bisweilen Wut gewichen. Der Mittelstand ist mit realen Abstiegsängsten konfrontiert und wie in der Consultingbranche heißt es “up or out”, entweder Aufstieg oder Hinauswurf aus dem System, nichts mehr dazwischen.

Abstieg bedeutet radikale Einschränkung beim Lebensstandard, Angst, man verliert Freunde, Ehen

gehen in Brüche. Ein weiteres Problem bildet die prekäre Situation vieler Jugendlicher, Jungakademiker und ihre unbezahlten Praktika. Wie sollen junge Menschen Familien gründen und Stadtmieten bezahlen. Diese prekären Missstände werden vielfach aus Scham sogar tabuisiert. In Konzernen werden wiederum tausende Menschen über 50 abgebaut, weil sie zu teuer geworden sind. Damit steigt Angst und Wut.

In der Gesamtwürdigung der Autorin, der ausgezeichneten gesellschaftlichen IST-Analyse und der Tatsache, dass mir eines ihrer Vorgängerbücher "Die geheimen Spielregeln der Macht" in Wirtschaft und Politik sehr beeindruckt hat, will ich hier vom Abzug eines Punktes absehen, der dafür gedacht gewesen wäre, dass trotz vieler Unterkapiteln zumindest mir der rote Faden insb. im letzten Drittel etwas verloren ging und auch der Inhalt des 188-seitigen Buches hätte auf 120 Seiten komprimiert werden können ohne Qualitätsverlust.

5 Personen fanden diese Informationen hilfreich



Mario Pf.

HALL OF FAME

4,0 von 5 Sternen Zur Stärkung der geistigen Widerstandskräfte in der Epoche der Angst

Rezension aus Deutschland vom 30. September 2016

In ihrem mittlerweile vierten Buch widmet sich Christine Bauer-Jelinek einem Thema zu, bei dem man vordergründig annehmen würde es wäre eine ungewohnte Themenwahl für die bekannte Machtanalytistin. Doch wer genauer hinsieht erkennt sofort, Bauer-Jelinek ist sich treu geblieben und schreibt neuerlich über Macht. Diesmal jedoch nicht den Machtkampf im beruflichen oder politischen Alltag, sondern auch dem ganz privaten.

Machtwort ist ein interessantes Buch, wenn man sich seine Prämisse vor Augen führt. Wie es Bauer-Jelinek formuliert leben wir in einer Epoche der Angst, in der wir medial extrem verunsichert werden und weitgehend immer weiter aus dem Tagesgeschehen zurückziehen. Gespräche über politische Themen gelten in weiten Kreisen bereits fast als verpönt und wenn man doch darüber diskutiert werden weitgehend nur noch Extrempositionen eingenommen und verbale Geschütze aufgefahren. Kein Wunder, wenn sich jüngere Generation dann so etwas wie der Renaissance des Biedermeier zuwenden. Nun gibt es natürlich eine Menge PR-Profis, Spin-Doktoren und falsche Propheten die sich die allgemeine Verunsicherung zu Nutze machen können und wollen. Bauer-Jelinek scheut sich daher nicht auch die Umtriebe gewisser Parteien zu thematisieren, die sich vollends der Mobilisierung von Angst- und Wutbürgern verschrieben haben. Daher ist das vorliegende Buch gewissermaßen das politischste Werk Bauer-Jelineks geworden. Bauer-Jelineks Stil ist gewohnt prägnant und sie bringt die Dinge weit besser auf den Punkt als der Autor dieser Rezension.

- Machtwörter in der Epoche der Angst -

Der Titel des vierten Bauer-Jelinek-Werks leitet sich von der Idee ab, mit einem Machtwort schnell jede Diskussion zu Ende bringen zu können. Der Wunsch nach einem starken Mann, einer starken Frau oder einfachen Lösungen ist zugleich der nach einem solchen Machtwort. "Aus!" Doch warum ist die Sehnsucht nach einfachen Lösungen so mächtig geworden? Davon handelt die etwas längere Einleitung von MACHTWORT. In dieser analysiert Christine Bauer-Jelinek den Aufstieg politischer Populisten, die mediale Überforderung und wie der gegenwärtige Trend überhaupt aussieht. Für manchen Leser ist vieles davon nichts neues, für den einen oder anderen hingegen schon. In beiden Fällen sollte man sich jedoch daran erinnern, dass Bauer-Jelinek keine Politologin ist, sondern Wirtschaftscoach und Psychologin. Es geht ihr nicht darum die Kommunikationsstrategien der AfD oder FPÖ aufzuschlüsseln, sondern darum diese im Kontext ihres Werks zu erfassen und als Symptom eines größeren Phänomens darzustellen. Heutzutage wo jede Information scheinbar nur eine Fingerbewegung weit entfernt liegt sehnen sich viele nach einer Vereinfachung der Dinge, weil es den meisten schwer fällt sich an die Umstände unseres neuen Zeitalters anzupassen. Bauer-Jelinek schwingt sich in dieser Hinsicht auch nicht zur Instanz auf, die den technischen Fortschritt verteufelt oder einige seiner kurioseren Blüten verurteilt. Generell tritt die Psychologin Bauer-Jelinek vor allem für Mäßigung und gezielten Medienkonsum ein. Sich dem Overload eines Nachrichten-Feeds schutzlos hinzugeben ist genau das wovon einem MACHTWORT abrät.

- Ein mentales Mind Security System -

Um uns besser vor Manipulation schützen zu können rät Christine Bauer-Jelinek zur Stärkung des Denkens, wobei Denken ein sehr weitläufiger Begriff ist. Die Autorin bringt daher den Vergleich mit den hunderten Wörtern der Inuit für Schnee ins Spiel. Selber zu denken oder überhaupt wieder zu denken ist der erste Schritt, der einem von der Sehnsucht nach Machtwörtern wegführen soll. Genau dafür liefert MACHTWORT einige durchaus nützliche Tipps aus Bauer-Jelineks eigener Praxis als Wirtschaftscoach. Was man durch MACHTWORT lernen kann ist wie man sein eigenes Mind Security System installiert bzw. stärkt. Natürlich kann einem ein solcher "Ratgeber" nur Ideen und Stichworte liefern, die entscheidenden Schritte bleiben einem selbst überlassen und das zu verinnerlichen ist wichtig, denn auch die Denk-Arbeit sollte man sich nicht abnehmen lassen.

Fazit: Ein interessantes Buch für all jene die es sich nicht länger zu einfach machen wollen.

[Diese Rezension basiert auf einem kostenfreien Rezensionsexemplar]

14 Personen fanden diese Informationen hilfreich