

SONNTAGSFRÜHSTÜCK MIT...



Christine Bauer-Jelinek ist renommierter Wirtschaftscoach, Autorin und Psychotherapeutin. In Graz stellte sie jetzt ihr neuestes Buch „Machtwort“ vor. Und erzählte beim Frühstück über ihre Vorliebe für Haferbrei mit Äpfeln, ihr Leben im Wohnwagen und über den Umgang mit der wachsenden Angst in unserer Gesellschaft.

SCHERIAU

...Christine Bauer-Jelinek

Sie ist Autorin und Wirtschaftscoach, lebt das halbe Jahr über im Wohnwagen, lernt Rock'n'Roll tanzen und hält ein Machtwort für ein Ohnmachtszeichen.

Frühaufsteherin oder Langschläferin?

Wie es sich ergibt – ich habe keinen Wecker, stehe einfach auf, wenn ich von selbst aufwache. Und das ist meist so zwischen halbsieben und halbacht.

Und dann gibt es ein Sonntagsfrühstück?

Bei mir gibt es immer warmen Haferbrei mit Äpfeln, Nüssen und etwa Chiasamen. Dann einen Toast mit Butter und Marmelade – und schwarzen Kaffee. Das Einzige, das am Sonntag anders ist: Ich gehe es etwas langsamer an, plaudere mit meinem Mann.

Wie verbringen Sie den Sonntag bzw. generell die Freizeit?

Der Sonntag ist meistens arbeitsfrei. Ich nütze ihn für Sport, etwa eine lange Runde Nordic Walking oder im Sommer schwimmen. Ich lebe ja im Sommerhalbjahr in einem Wohnwagen im Grünen am See – Natur, Sport, unter dem Baum liegen und mein nächstes Buch ausdenken, mit dem Enkel spielen, das genieße ich.

Ihr neuestes Buch nennt sich „Machtwort“ – wann wird das notwendig?

Wenn wir nicht weiterwissen, die Geduld verlieren. Ein Machtwort ist eine Notlösung, ein Zeichen von Hilflosigkeit und Ohnmacht.

Die Alternative?

Mächtige Worte sprechen – wo Ziele, Wünsche usw. formuliert werden. Ein Gespräch führen, meinetwegen auch streiten und vor allem dem anderen zuhören.

DIE Macht gehört oftmals den Männern – wieso liegt das Frauen oftmals weniger?

Macht kann vieles sein – die Verführungskünste einer Frau sind auch Macht. Wenn wir sie im klas-

sischen Sinne von Topposition, Geld und Einfluss sehen, dann ja, dann gehört sie nach wie vor weitgehend den Männern.

Änderung in Sicht?

Durchaus! Aber Macht im klassischen Sinn ist über Jahrhunderte in Männerhand gewesen, da braucht es viele Jahrzehnte, bis sich Strukturen dementsprechend verändern.

Diesbezüglicher Tipp für Frauen?

Das Tor anzielen! Frauen spielen zu sehr Teamgeist und zu wenig „Ich will gewinnen“.

Angst, Wut, Ohnmacht – Themen, mit denen Sie in Ihren Coachings oft konfrontiert sind – Ihr Buch hat da Antworten?

Ja, man sollte nämlich bereits etwas tun, bevor die Krise kommt. Die Widerstandskraft stärken. Und wenn Angst oder Wut sich breit machen, überlegen, wovor man wirklich Angst hat – Angst, den Job zu verlieren, etwa, oder finanzielle Probleme. Dann in sich gehen und sich fragen, was man von dem, das Geld kostet, wirklich braucht. Die meisten Menschen haben zu viele Sachen. Wichtig in diesem Zusammenhang: klar denken und entscheiden – zu all dem gibt's eine Reihe praktischer Tipps.

Und welches Buch lesen Sie gerade?

Die siebte Sprachfunktion von Laurent Binet.

Welchen Traum würden Sie sich gerne erfüllen?

Mehrere Wochen mit dem Wohnwagen durch Europa fahren. Standard-Tänze lernen – bis zum Sommer möchte ich Rock'n'Roll-Tanzen können. Und für das Hirntraining möchte ich wieder eine Fremdsprache lernen – Russisch etwa.

JOHANNA VUCAK