

# Gefangen zwischen Macht und Ohnmacht Machtspiele erkennen und umwandeln

**Vortrag von Dr. Barbara Schmidt**  
**Culture2business Darmstadt**  
**25.02.2016**  
**[www.innere-macht.de](http://www.innere-macht.de)**

**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Definition von Machtspielen

## Machtspiele weisen vier Merkmale auf:

- 1. Egoistische Ziele** haben Vorrang.
- 2. Der andere wird entwertet** und kleingemacht.
- 3. Eine Kräfteverschiebung** findet statt.
- 4. Eine komplementäre Rolle** wird eingenommen.

culture2business



# Merkmale von Machtrollen

## Besserwisser

- „Nein, Ihre Argumentation stimmt nicht. Ich habe die besseren Informationen.“
- Belehrende und abwertende innere Haltung.

**Lösung:** „Dies ist Ihre Perspektive. Meine ist eine ganz andere.....“



# Merkmale von Machtrollen

## Angreifer

- Drohen und unter Druck setzen
- Angst erzeugen
- Klein machen

**Lösung:** Sehr sachlich werden – sich auf die Fakten beziehen – sich innerlich zurückziehen

culture2business



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Merkmale von Machtrollen

## **Flüchtender**

- Sich entziehen. „Das ist kein Thema für mich.“
- Überbeschäftigt sein.

## **Lösung:**

Beruflich: Klare Aufträge und Verantwortung einfordern.  
Vereinbarungen treffen.

Privat: „Ich mache etwas für mich. Melde dich, wenn du soweit bist.“

**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Merkmale von Machtrolen

## **Kontrollierender**

Inquisitorische Fragen. Es hört sich zwar neutral an, aber der Unterton enthält eine implizite Verurteilung.

## **Lösung:**

Nicht darauf eingehen.

Nicht rechtfertigen.

**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Merkmale von Machtrollen

## Hilfloser

- Hinter einer Bitte steht oft ein unterschwelliger Vorwurf.
- Schuldgefühle erzeugen.

## Lösung:

Hilfe zur Selbsthilfe. Verantwortung zurückgeben.

culture2business



# Merkmale von Machtrollen

## **Retter**

- Ungefragt Hilfe geben.
- Sich anbieten bis zur Aufopferung.

## **Lösung:**

- „Ich übernehme die Verantwortung.“
- „Ich komme auf Sie zu.“

**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung



# Definition von innerer Macht

1. Macht über sich selbst gewinnen.
2. Eigenliebe leben.
3. Macht über die Kommunikation.
4. Persönliche und übergeordnete Ziele.
5. Mut zum Handeln.

**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Innere Macht entwickeln

## 1. Macht über sich selbst gewinnen

### Selbstreflektion

- Eigene Schatten anschauen
- Ängste eingestehen
- Komplementäre Machttrollen erkennen

**anstatt**

alles nach außen projizieren – „es sind die anderen“

**culture2business**



# Innere Macht entwickeln

## 2. Eigenliebe leben

### **Selbstreflektion**

- Stärken in sich finden
- Wege in die eigene Mitte zu kommen

**anstatt**

hauptsächlich an anderen orientieren

**culture2business**



# Innere Macht entwickeln

## 3. Macht über die Kommunikation

### Im Gespräch

- Stärke zeigen
- zielgerichtet sein
- aus der Mitte heraus

**anstatt**

emotionale Ausbrüche oder dem anderen das Feld überlassen

**culture2business**



# Innere Macht entwickeln

## 4. Persönliche und übergeordnete Ziele

### Im Gespräch

- Eigenen Standpunkt beziehen
- den anderen ernst nehmen

**anstatt**

nur das Eigene sehen

**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Innere Macht entwickeln

## 5. Mut zum Handeln

### Im Tun

- Inneren Abstand herstellen
- Gemeinsame positive Basis
- Raum lassen

**anstatt**

resignieren – flüchten – sich anpassen

**culture2business**



# Delphinstrategien

## Haie...

Wittern überall Gefahr,  
fressen eher andere  
als gefressen zu  
werden.



**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Delphinstrategien

## Karpfen...

Verstecken sich,  
befürchten gefressen  
zu werden.



**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung



# Delphinstrategien

## PEK...

Die pseudo-erleuchteten Karpfen wollen nach gemeinschaftsorientierten Werten zusammenarbeiten und scheitern an den Haien.



**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Delphinstrategien

## Delphine...

- Suchen nach kreativen Durchbrüchen und sind offen für das Unerwartete.
- Mit gemeinschaftlichem Vorgehen wollen sie Innovationen erschaffen.



**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Delphine benutzen drei Strategien

- Sie nutzen **Kooperation** und **Synergien**.
- Sie erreichen **mit weniger Aufwand mehr**.
- Sie arbeiten **mit beiden Gehirnhälften**.

culture2business



# Das Glaubenssystem des Delphins

- Es gibt Möglichkeiten die wir noch nicht kennen und entdecken können.
- Wir haben die Wahl in der Perspektive der Fülle oder des Mangels zu denken.
- Wir suchen immer um unsere Handlungsoptionen zu erweitern.
- *Verhalten*: Gewinn-Gewinn-Ergebnisse erzielen und kreative Durchbrüche erreichen.

**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Das Glaubenssystem des Haies

- Wir leben in einer Welt des Mangels mit einem begrenzten Vorrat.
- Ich will gewinnen.
- Ich muss alles kontrollieren.
- *Verhalten*: Übernahme, wenn nicht möglich, Kompromiss.

**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Das Glaubenssystem des Karpfens

- Wir leben in einer Welt des Mangels.
- Ich bezweifle, dass ich jemals genug haben werde.
- Ich kann nicht gewinnen, vermeide aber zu verlieren.
- *Verhalten*: aussteigen oder nachgeben.

**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung

# Das Glaubenssystem des PEK

- Alle sollten füreinander sorgen.
- Ich muss nur daran glauben, dann wird es gelingen.
- *Verhalten*: nachgeben.

**culture2business**



Dr. Barbara Schmidt  
Managementberatung