

Dieser Selbsttest soll zum Nachdenken über das eigene Verhalten anregen. Er ersetzt keine sorgfältige Bestandsaufnahme für das Finden guter Lösungen.

## Wie gehen Sie mit Machtspielen um, wie stark sind Sie in Ihrer inneren Macht?

Prallen Personen mit unterschiedlichen Positionen aufeinander und treten häufig Machtspiele auf, ist eine Entscheidung notwendig: Nehme ich eine weitere Eskalation und Konflikte in Kauf, um mich in jedem Fall durchzusetzen? Dann sind kraftraubende Konsequenzen unausweichlich. Oder aber bin ich offen für Neues und suche die bestmögliche Lösung, die auch den anderen mit einschließt?

Stellen Sie sich eine konkrete Person aus Ihrem Berufs- oder Privatleben vor, mit der Sie immer wieder an Ihre Grenzen kommen, keine befriedigende Lösung finden und emotionaler reagieren, als Sie eigentlich wollen. Erleben Sie ähnliche Situationen auch mit anderen Personen, dann beantworten Sie die Fragen für jede Person getrennt.

### So geht's:

Beantworten Sie die folgenden Fragen. Das Ausmaß Ihrer Zustimmung können Sie durch den Eintrag einer Zahl von 0 – 2 ausdrücken. 0 = überhaupt keine Zustimmung, 1 = teilweise Zustimmung, 2 = vollkommene Zustimmung.

### Beantworten Sie nun die folgenden Fragen:

Punkte

1. Geraten Sie mit dieser Person immer wieder in ein Kompetenzgerangel, aus dem Sie keinen Ausweg finden?
2. Haben Sie in dieser Situation Schwierigkeiten, Ihre Gedanken klar zu ordnen und erleben dadurch einen deutlichen Energieverlust?
3. Haben Sie das Gefühl, dass sich ein Konflikt anbahnt?
4. Erleben Sie diese Situation so häufig, dass Sie z.B. zeitweilig resignieren, oft müde und antriebslos sind oder mit Genussmitteln kompensieren?
5. Besteht die Gefahr, dass Sie Ihre wichtigen Ziele nicht erreichen?

### Oder aber:

6. Gelingt es Ihnen in der Situation einigermaßen ruhig zu bleiben und eine Eskalation zu verhindern?
7. Sind Sie in der Lage, Ihr eigenes Verhalten mit zeitlichem Abstand zu reflektieren?
8. Können Sie letztendlich mit der Person einen offenen und vertrauensvollen Dialog initiieren?
9. Schaffen Sie es, gemeinsam innovative Lösungen zu finden und umzusetzen?
10. Empfinden Sie nach der Lösungsfindung ein Gefühl von Freude und sind Sie mit sich zufrieden?

## Auswertung

Die Auswertung in der linken Spalte soll Hinweise zu dem Grad der Verstrickung in ein Machtspiel mit der Person geben.

<b>Verstrickung in Machtspiele?</b>
Frage 1
Frage 2
Frage 3
Frage 4
Frage 5
Summe

### Verstrickung in Machtspiele?

#### 0 – 4 Punkte

Sie erkennen und durchschauen den destruktiven Verlauf des Gesprächs. Sie suchen noch nach besseren Strategien, um einen positiven Einfluss auf die Situation zu nehmen. Sie fühlen sich häufig gefangen.

#### 5 – 8 Punkte

Sie schwanken zwischen guten Lösungsansätzen um die Situation zu retten, sind aber dann wieder in Ihren emotionalen Reaktionen gefangen. Dadurch geht Ihnen die Führung verloren.

#### 9 – 10 Punkte

Sie sind stark in den Machtspielen des anderen verstrickt und befürchten, dass Sie keine Kontrolle mehr über die Situation haben.

Die Auswertung in der rechten Spalte soll Hinweise geben, wie weit sich Ihre innere Macht bereits entwickelt hat.

<b>Aus der inneren Macht heraus handeln?</b>
Frage 6
Frage 7
Frage 8
Frage 9
Frage 10
Summe

### Aus der inneren Macht heraus handeln?

#### 0 – 4 Punkte

Sie haben bereits Fähigkeiten entwickelt, mit Ihrem Gesprächspartner so umzugehen, dass Eskalationen verhindert werden. Sie sind jedoch in Ihren Möglichkeiten noch eingeschränkt. Ihr Verhalten ist daher eher reaktiv als initiiierend. Dadurch können Sie Ihre eigenen Ziele nur schwer verwirklichen.

#### 5 – 8 Punkte

Sie können die Dynamik und Ihr eigenes Verhalten schon gut einschätzen. Sie haben dadurch gute Ansätze, um schwierige Situationen zu entspannen. Versuchen Sie, den andern noch mehr in den Dialog für gemeinsame Lösungen mit einzubinden.

#### 9 – 10 Punkte

Sie handeln sehr stark aus Ihrer inneren Macht heraus, verhalten sich authentisch in der Situation und können auch verständnisvoll handeln. Weiter so!

Haben Sie Fragen zur Auswertung? Gerne können Sie eine detaillierte Auswertung von mir erhalten.

Kontakt: [barbara.schmidt@innere-macht.de](mailto:barbara.schmidt@innere-macht.de)