HANNES MUR
mental.power 5.8

Autorität ausstrahlen

Klar, ruhig und auf Augenhöhe · Arbeitsblatt

Autorität hat wenig mit Lautstärke oder Macht zu tun. Sie entsteht, wenn Du weißt, wer Du bist und welche Rolle Du gerade hast, wenn Dein Körper dasselbe sagt wie Deine Worte und wenn Du klare Grenzen ziehst. Oft geht sie verloren, weil wir uns innerlich plötzlich klein fühlen, wie ein Kind vor einem Erwachsenen. Dieses Blatt hilft Dir, die fünf Felder Deiner Autorität zu erkunden und in einer konkreten Situation zu stärken.



Fünf Felder der Autorität · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Situation wählen
Nimm eine Begegnung, in der Du Dich bisher eher klein, übergangen oder unsicher fühlst.

2 Felder durchgehen
Kläre Rolle, Körpersprache, Grenzen und Deinen inneren Zustand für genau diese Situation.

3 Dranbleiben
Halte Vereinbarungen fest und verfolge sie nach. Auch das ist gelebte Autorität.

Gut zu wissen: Autorität wird Dir nicht nur verliehen, Du strahlst sie aus. Menschen spüren sehr genau, ob jemand innerlich zu seiner Rolle steht oder sie nur spielt.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Rollen respektieren, die sich aus der Identität ergeben

Hinter jeder Rolle steht eine Identität. Als Führungskraft, Mutter, Trainer oder Kollege bist Du jeweils ein anderer Teil von Dir. Wer seine Rolle aus seiner Identität heraus lebt, wirkt echt. Und wer die Rollen der anderen respektiert, wird selbst respektiert.

Beispiel: Rolle „Teamleiterin" · Identität „Ich bin jemand, der Menschen wachsen lässt" · daraus folgt: Ich sage klar, was ich erwarte, und traue meinem Team etwas zu.

ROLLE	IDENTITÄT: WER BIN ICH DARIN?	WAS FOLGT DARAUS FÜR MEIN AUFTRETEN?

Wessen Rolle respektiere ich bisher zu wenig, oder wer respektiert meine nicht?

2 Körpersprachlich Paroli bieten

Dein Körper zeigt, ob Du Dich behauptest, lange bevor Du etwas sagst. Schreib zu jedem Punkt, wie Du ihn in Deiner Situation umsetzen willst.

HALTUNG	SO SETZE ICH ES UM
1 **Nicht aus dem Weg gehen**	
2 **Ins eigene Revier bitten**	
3 **Augenhöhe bewahren und einfordern**	

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

3 Grenzen setzen

Wo endet Deins, und wo beginnt meins? Viele Konflikte entstehen, weil diese Linie unklar ist. Zieh sie für eine konkrete Situation in drei Bereichen.

Meine Situation

DEINS		MEINS	
Deine Aufgabe Was gehört zu Dir?		**meine Aufgabe** Was gehört zu mir?	
Deine Meinung Was gehört zu Dir?		**meine Meinung** Was gehört zu mir?	
Deine Rolle Was gehört zu Dir?		**meine Rolle** Was gehört zu mir?	

Mein Satz, mit dem ich die Grenze klar und freundlich ziehe

4 Altersregression: Wie alt fühle ich mich gerade?

In schwierigen Momenten rutschen wir innerlich manchmal zurück und fühlen uns wie ein Kind oder ein Jugendlicher, etwa vor einer strengen Chefin oder bei einem lauten Vater. Dann geht Autorität verloren. Frag Dich: In welchem inneren Zustand befinde ich mich gerade?

In dieser Situation fühle ich mich wie … Jahre alt

Woran merke ich das: Körper, Stimme, Gedanken?

Wen oder was erinnert mich die Situation an?

Was holt mich zurück in meine erwachsene Kraft?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

5 Vereinbarungen festhalten

Was vereinbart ist, soll auch gelten. Halte Absprachen schriftlich fest, überprüf den Fortschritt und verfolge ihn wertschätzend nach. So zeigst Du, dass Dir die Sache und der Mensch wichtig sind.

VEREINBARUNG	MIT WEM?	BIS WANN?	WIE FRAGE ICH NACH?

6 Meine Autorität im Alltag

Geh Deine Situation mit allen fünf Feldern noch einmal durch. Was nimmst Du Dir für die nächste Begegnung vor?

Wie stark strahle ich Autorität heute aus? 1 kaum, 10 voll

heute 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

mein Ziel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein wichtigster Vorsatz

Woran merke ich, dass es gelingt?

DENKEN

Frag Dich vor dem Gespräch: In welcher Rolle spreche ich, und was gehört nicht zu meiner Aufgabe?

FÜHLEN

Spür Deine Füße auf dem Boden und nimm wahr, wie alt Du Dich gerade fühlst.

HANDELN

Bleib stehen, halt Blickkontakt und lad Dein Gegenüber bewusst in Deinen Raum ein.

Nach einer Mindmap von Hannes Mur, in eigenen Worten ausgearbeitet. Gliederung, Grafik, Fragen und die Impulse zu DENKEN, FÜHLEN, HANDELN sind ergänzte Anregungen.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.