



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

Ein gesundes Verhältnis zu Macht bewahren

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Ein gesundes Verhältnis zu Macht bewahren

Überblick



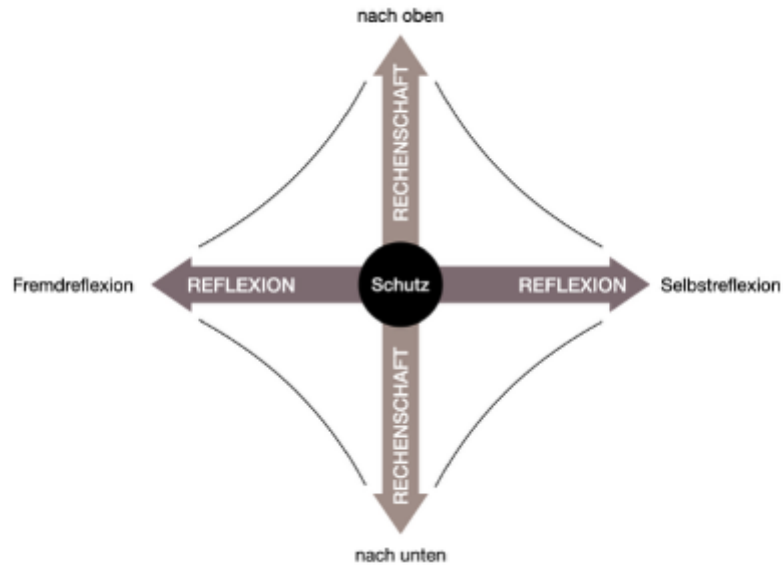
Macht korrumpiert nicht automatisch – aber sie verändert Wahrnehmung, Verhalten und Beziehungen. Der “Leiter-Rettungsschirm” ist ein Reflexionsmodell, das Führungskräfte vor dem schleichenden Abdriften in Machtmissbrauch und Burnout schützt. Wie ein Gleitschirm, der den freien Fall verhindert, spannt sich der Schutz an zwei Seilen auf: Rechenschaft und Reflexion.

Aspekt	Details
Ziel	Langfristiger Schutz vor Machtmissbrauch, Burnout und “Absturz” als Führungskraft
Weg	Regelmäßige Reflexion der eigenen Rechenschafts- und Reflexionsbeziehungen
Alternative Methoden	Machtmissbrauch_im_Organisationskontext, Drei Dimensionen von Macht, Macht- und Führungslandkarte
Dauer	30–60 Minuten (regelmäßige Selbstreflexion)
Teilnehmer	1 Person (ggf. mit Coach/Mentor)

Grundprinzip

Das Bild vom **Gleitschirm** veranschaulicht den Schutz vor dem Absturz – dem sogenannten “Falling Star”-Phänomen, bei dem Führungskräfte unter dem Einfluss unkontrollierter Macht die Bodenhaftung verlieren. Der Schirm spannt sich an zwei tragenden Begriffen auf:

Rechenschaft bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und sich aktiv zu verantworten – nach oben wie nach unten. **Reflexion** meint, sich selbst ehrlich zu betrachten und sich durch andere betrachten zu lassen.



Die vier Dimensionen

Dimension	Beschreibung
Rechenschaft nach oben	Unter Autorität stehen (Vorgesetzte, Älteste, Externe); Verantwortung für Entscheidungen übernehmen; Rechenschaft vor Gott
Rechenschaft nach unten	Sich vor Mitarbeitenden verantworten; Selbstoffenbarung (Fehler benennen, informieren)
Fremdreflexion	Mitarbeiter-Feedback; Wirklichkeitsabgleiche; Metareflexion; schöpferische Dialoge
Selbstreflexion	Eigenen Führungsstil reflektieren; Weiterbildung; Coaching/Mentoring; Stille und Einkehr (Self-Care)

Entscheidend ist die Balance: Wer nur Rechenschaft nach oben pflegt, aber keine Fremdreflexion zulässt, hat einen blinden Fleck. Wer nur selbstreflektiert, aber nie Verantwortung übernimmt, bleibt wirkungslos.

Vorgehensweise

Schritt	Aktivität
1	Modell des Leiter-Rettungsschirms verstehen und verinnerlichen
2	Aktuelle Situation in allen vier Dimensionen ehrlich einschätzen
3	Lücken und Schwachstellen identifizieren – wo fehlt ein “Seil”?
4	Konkrete Maßnahmen zur Stärkung ableiten
5	Regelmäßige Überprüfung einplanen (z.B. vierteljährlich)

Reflexionsfragen

Wie ist die Qualität meiner Rechenschaftsbeziehungen – nach oben und nach unten? Wie lasse ich mich von anderen reflektieren, und wie offen bin ich dabei wirklich? Wie regelmäßig und ehrlich reflektiere ich selbst? Wo vermute ich blinde Flecken, und wer könnte mir helfen, sie zu sehen?

Grenzen

Das Modell setzt voraus, dass die Führungskraft bereit ist, sich verletzlich zu zeigen. In toxischen Organisationskulturen kann genau das zum Risiko werden. Zudem braucht es Gegenüber, die ehrliches Feedback geben können und wollen – was nicht immer gegeben ist.

Materialien

- [!\[\[1.6 Ein gesundes Verhältnis zu Macht bewahren.docx\]\]](#)

Quellen

Autor: Johannes Braun

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info