



Die inneren Antreiber

Beantworten Sie mit Hilfe der Bewertungsskala die folgenden Aussagen, so wie Sie sich im Moment sehen.

Skala: voll und ganz = 6, gut = 5, mehrheitlich = 4, etwas = 3, kaum = 2 gar nicht = 1

		6	5	4	3	2	1
1	Wenn immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.						
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.						
3	Ich bin ständig auf Trab.						
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.						
5	Wenn ich raste, dann roste ich.						
6	Häufig brauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“						
7	Ich sage oft mehr, als nötig wäre.						
8	Ich habe Mühe, Menschen, die nicht genau sind, zu akzeptieren.						
9	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.						
10	Nur nicht locker lassen ist meine Devise.						
11	Wenn ich meine Meinung äussere, begründe ich sie auch.						
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.						
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.						
14	Menschen, die „herumtrödeln, regen mich auf.						
15	Es ist wichtig für mich, von den anderen akzeptiert zu werden.						
16	„Eine harte Schale und einen weichen Kern“ ...das trifft auf mich zu.						
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich dann danach zu richten.						
18	Menschen, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.						
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.						
20	Ich löse meine Probleme selber.						
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.						
22	Im Umgang mit anderen halte ich mich auf Distanz.						
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.						
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Details.						
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel.						
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.						
27	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen kurz und bündig antworten.						
28	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut mache.						
29	Wenn ich eine Aufgabe übernommen habe, führe ich sie auch zu Ende.						



		6	5	4	3	2	1
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.						
31	Ich trete anderen gegenüber oft hart auf, um nicht verletzt zu werden.						
32	Ich klopfe oft ungeduldig mit meinen Fingern auf den Tisch.						
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die Redewendung „erstens...zweitens...drittens“						
34	Ich glaube, dass die meisten Dingen nicht so einfach sind, wie viele meinen.						
35	Es ist mir unangenehm, andere Menschen zu kritisieren.						
36	Beim Diskutieren nicke ich häufig mit dem Kopf.						
37	Ich streng mich an, meine Ziele zu erreichen.						
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.						
39	Ich bin nervös.						
40	So schnell kann mich nichts erschüttern.						
41	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.						
42	Ich sage oft: „Macht mal vorwärts.“						
43	Ich sage oft: „genau, exakt, klar, logisch,...“						
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“						
45	Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen“, statt: „Versuch es noch einmal!“						
46	Ich bin diplomatisch.						
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.						
48	Während ich telefoniere, bearbeite ich oft nebenbei nach etwas anderes.						
49	„Auf die Zähne beißen“ heisst meine Devise.						
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.						

Die inneren Antreiber - Auswertung

Übertragen Sie die entsprechenden Skalenwerte der Fragen in die Kästchen und zählen Sie die Zeilenwerte zusammen (Total):

1:	8:	11:	13:	23:	24:	33:	38:	43:	47:	Total	Sei perfekt!
3:	12:	14:	19:	21:	27:	32:	39:	42:	48:	Total	Sei schnell!
5:	6:	10:	18:	25:	29:	34:	37:	44:	50:	Total	Streng Dich an!
2:	7:	15:	17:	28:	30:	35:	36:	45:	46:	Total	Mach es allen recht!
4:	9:	16:	20:	22:	26:	31:	40:	41:	49:	Total	Sei stark!



Antreiber und Erlauber

Als Antreiber werden 5 elterliche Forderungen bezeichnet, die dem Kind ermöglichen sollen, „gut durchs Leben zu kommen“. Die Antreiber sind erzieherisch gemeinte moralische Gebote. Eltern übermitteln ihrem Kind gewöhnlich diejenigen Antreiber, unter denen sie selber stehen. Wir allen haben 5 Botschaften in unserem „Lebensskript“, wenn auch in unterschiedlichem Ausmass. Das entsprechende Antreiber-Verhalten stellt eine eigene für den Betreffenden typische Prägung dar und wird konsequent beibehalten. Die psychologische Bedeutung dieser Formeln wird erst wieder klar, wenn das Wort „immer“ dabei steht, die Antreiber also absolut werden. In diesem Falle wirken Antreiber fast immer lebensbeschränkend (im Test über 50).

Erlauber können zur Entkräftigung der oben beschriebenen Antreiber dienen. In dem man sich selbst sagt und glaubt, dass man auch dann in Ordnung ist, wenn man seinen Antreibern nicht gehorcht, verlieren Antreiber ihre unbedingte Kraft. Stress wird dann ausgelöst, wenn einer der fünf Antreiber angestrebt wird. Dieser Zustand kann durch den entsprechenden Erlauber aufgelöst werden.

Antreiber:

sei perfekt!
sein schnell!
streng dich an!
mach es anderen recht!
sei stark!

wird zu:
wird zu:
wird zu:
wird zu:
wird zu:

Erlauber:

sei zielgenau
sei zeitbewusst
sei gezielt aktiv
sei beziehungsorientiert
sei tolerant

Sei perfekt!	Aussagen:	„Du bist in Ordnung, wenn du die Erste, der Beste bist.“ „Du musst alles richtig machen.“ „Mach keine Fehler.“ „Mach es gründlich.“
	Verhalten:	Rechtfertigt sich oft, angefangene Sätze werden abgebrochen.
	Körpergefühl:	angespannt
	Nachteil:	kein 80/20, 100 % Ausführung, Übererfüllung der Ziele
	Vorteil:	hilft bei Aktivitäten, die Sorgfältigkeit und Genauigkeit, Kompetenz und Perfektionismus verlangen
	Erlauber:	Fehler liegen drin. Schon gut so. Es genügt so. Ich darf mich so zeigen, wie ich bin und meinen eigenen Stil entwickeln.
Sei schnell!	Aussagen:	„Mach schnell.“ „Trödle nicht.“ „Wird's bald.“ „Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“ Redet schnell, antwortet rasch und hat gar nicht richtig zugehört, was die anderen sagten.
	Verhalten:	ungeduldig. rasch ändernde Körperhaltung
	Körpergefühl:	kribbelig
	Nachteil:	wenig Zeit geben, unter Zeitdruck stehen, oft keine sozialen Kontakte
	Vorteil:	Dinge sehr schnell erledigen, rasch Entscheidungen treffen
	Erlauber:	Ich kann mir Zeit nehmen und ich kann es auf meine Art tun. Ich kann mich einlassen und darf geniessen. Um beachtet zu werden, brauche ich etwas nicht schneller zu machen.

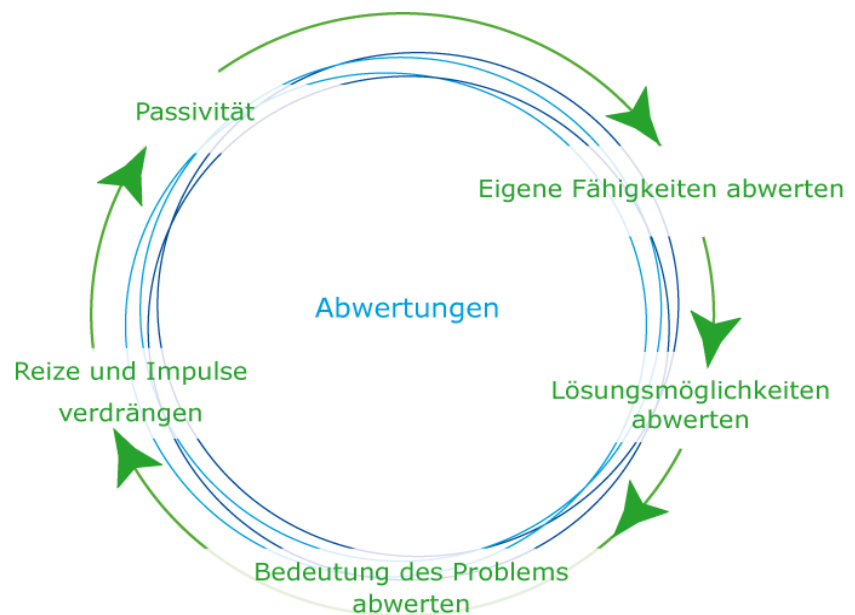


Streng Dich an!	<p>Aussagen: „Nur nicht locker lassen.“ „Von nichts kommt nichts.“ „Ohne Fleiss kein Preis.“ „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ Versucht hart, mit viel Energie, ernsthaft.</p> <p>Verhalten: Rackert sich für die Lösung ab. Gibt Rat- und Vorschläge und verspannt sich immer mehr. Wirkt dabei ungeduldig.</p> <p>Körpergefühl: allgemeine Angespanntheit</p> <p>Nachteil: nicht zufrieden sein, wenn es leicht geht, Verbeissen, viel Streß, zuviel des Guten</p> <p>Vorteil: ?</p> <p>Erlauber: Ich brauche nicht für andere zu denken. Ich darf mich über das Erreichte freuen und ausruhen. Ich darf mir helfen lassen.</p>
Mach es allen recht!	<p>Aussagen: „Ich bin auf der Welt, um so zu sein, wie ihr mich haben wollt.“ „Mit dem Hut in der Hand durch das ganze Land.“ Keine eigenen Bedürfnisse anmelden.</p> <p>Verhalten: Fragt, ob für die anderen alles zufriedenstellend verläuft. Zustimmendes „Hmhm.“ Besorgte, hohe, manchmal weinerliche Stimme.</p> <p>Körpergefühl: Schulter vorgeschoben. Neigt sich dem Gesprächspartner zu.</p> <p>Nachteil: nicht Nein sagen, keine Abgrenzung, wird gern ausgenutzt, eigene Bedürfnisse zählen nicht beliebt, kommt gut an, soziale Kompetenz</p> <p>Vorteil: beliebt, kommt gut an, soziale Kompetenz</p> <p>Erlauber: Ich darf mich wichtig nehmen und herausfinden, was ich selbst will. Ich darf nachdenken, bevor ich es auf meine Art tue. Ich habe das Recht auf eine eigenen Meinung.</p>
Sei stark!	<p>Aussagen: „Du bist nur in Ordnung, wenn Du keine Gefühle zeigst.“ „Beiss auf die Zähne.“ Wer wird denn gleich weinen.“ „Mach kein Theater.“ Vorbild für alle sein.</p> <p>Verhalten: Lässt sich nicht anmerken, was in ihr vorgeht. Gebraucht keine Ich-Botschaften.</p> <p>Körpergefühl: taub, gefühllos</p> <p>Nachteil: Selbstüberschätzung, kommt selbst zu kurz, keine Schwächen zeigen, Heldentum um jeden Preis bekommt oft verantwortungsvolle Tätigkeiten</p> <p>Vorteil: bekommt oft verantwortungsvolle Tätigkeiten</p> <p>Erlauber: Ich kann stark sein und gleichzeitig Gefühle und Bedürfnisse haben. Ich brauche niemanden beeindrucken um gemocht zu werden.</p>



Aus Abwertung wird Passivität

Durch das nicht mehr Wahrnehmung der Realitäten kommt es zur Abwertung. Mangelnde oder fehlende Wahrnehmungsfähigkeiten führen zu Unfähigkeit im Bewerten sowie beim Lernen und enden in einer Umsetzungsunfähigkeit resp. in der Passivität. Dies erzeugt Ängste und Stress.



Die Spirale „Abwertung – Passivität – Abwertung“ führt zu Druck und Stress. Im Stress sein bedeutet, die Realität eingeschränkt wahrnehmen zu können. Dabei ist Stress ein Reiz, welcher wiederum Stress auslöst.

Stress wird auch ausgelöst, wenn die Erfüllung einer der fünf Antreiber angestrebt wird. Dieser Zustand kann durch den entsprechenden Erlauber aufgelöst werden.

Solange ich 3 Lösungsmöglichkeiten kenne bin ich im Kompetenzmodus!