



## Die inneren Antreiber

Name:	Vorname:	Datum:
-------	----------	--------

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

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 eine Aufgabe erst ab, wenn ich sie 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 ein weicher 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 selbst.	
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.	
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 strenge mich an, meine Ziele zu erreichen.	
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	
39	Ich werde rasch 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.	
	<b>Die inneren Antreiber - Auswertung</b>	
	<b>Sei perfekt!</b> (1,8,11,13,23,24,33,38,43,47)	
	<b>Beeil dich!</b> (3,12,14,19,21,27,32,39,42,48)	
	<b>Streng Dich an!</b> (5,6,10,18,25,29,34,37,44,50)	
	<b>Sei gefällig!</b> (2,7,15,17,28,30,35,36,45,46)	
	<b>Sei stark!</b> (4,9,16,20,22,26,31,40,41,49)	

## Antreiber

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 selbst stehen. Das entsprechende Antreiber-Verhalten stellt eine eigene für den Betreffenden typische Prägung dar und wird konsequent beibehalten. Die psychologische Bedeutung dieser Formeln wird auch klar, wenn das Wort „immer“ dabei steht, die Antreiber also absolut werden. In diesem Falle wirken Antreiber fast immer lebens einschränkend (in der Auswertung über 50).



### Sei perfekt!

Dieser Antreiber kann hohen inneren und äusseren Stress verursachen. Wer diesen hat ist immer versucht immer noch mehr und genauer zu arbeiten, um sich gut genug zu fühlen. Die Erwartungen an sich selbst sind enorm hoch unabhängig davon ob sie von der Aussenwelt auch in diesem Mass eingefordert werden. Gut ist für Menschen mit diesem Antreiber nicht gut genug; sie streben nach Vollkommenheit und haben dem entsprechend Mühe Kritik anzunehmen.

- 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, 120 % Ausführung, Übererfüllung der Ziele
- Vorteil: hilft bei Aktivitäten, die Sorgfältigkeit, Genauigkeit und Kompetenz verlangen
- Erlauber: Fehler liegen drin. Schon gut so. Es genügt so. Ich darf mich so zeigen, wie ich bin und meinen eigenen Stil entwickeln.

### Beeil dich!

Menschen mit diesem Antreiber wollen möglichst viel in wenig Zeit erledigen und schaffen dadurch viel in kurzer Zeit mit der Gefahr von höheren Fehlerquoten. Sie sind mit hohem Tempo unterwegs, wirken dadurch eher unruhig und sind schnell ungeduldig mit sich selbst wie auch ihrem Umfeld gegenüber. Es fällt ihnen schwer, sich Ruhe und Zeit zu nehmen. Sie verfolgen das Ziel nichts zu verpassen und die Vielfalt des Lebens mitzubekommen. Das Fühlen wird stark vernachlässigt.

- 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!

Bei diesem Antreiber wird alle Energie eingesetzt, um das zu tun, was getan werden muss. Dabei darf es nicht leicht von der Hand gehen und auch keine Freude bereiten, da die Bemühungen dann zu gering sind und das Resultat auch nicht als Leistung gewertet werden kann. Ziel dieses Antreibers ist es mit seinem Beitrag und seiner Mühe gesehen und anerkannt zu werden. Der Antreiber bringt Überbelastung, Verausgabung und Erschöpfung mit sich.

- 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.
- Verhalten: Rackert sich für die Lösung ab. Gibt Rat- und Vorschläge und verspannt sich immer mehr. Wirkt dabei ungeduldig.
- Körpergefühl: allgemeine Angespanntheit
- Nachteil: nicht zufrieden sein, wenn es leicht geht, Verbeissen, viel Streß, zuviel des Guten
- Vorteil: ?
- Erlauber: Ich brauche nicht für andere zu denken. Ich darf mich über das Erreichte freuen und ausruhen. Ich darf mir helfen lassen.

### Sei gefällig!

Menschen mit diesem Antreiber können sich schlecht abgrenzen und Nein sagen. Eigene Bedürfnisse stellen sie zurück, da sie diese als nicht so wichtig erachten wie die Wünsche und Bedürfnisse ihres Umfeldes mit dem Ziel Nähe, Zugehörigkeit zu sichern sowie geliebt zu werden. Sie entwickeln wenig eigene Standpunkte und haben noch mehr Mühe sie nach aussen zu vertreten. Sie sind hingabefähig, hilfsbereit und streben nach Harmonie gleichzeitig verfügen sie über eine starke Intuition für zwischen-menschliche Beziehungen und guten Zusammenhalt.

- 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.
- Verhalten: Fragt, ob für die anderen alles zufriedenstellend verläuft. Zustimmendes „Hmhm.“ Besorgte, hohe, manchmal weinerliche Stimme.
- Körpergefühl: Schulter vorgeschoben. Neigt sich dem Gesprächspartner zu.
- Nachteil: nicht Nein sagen, keine Abgrenzung, wird gern ausgenutzt, eigene Bedürfnisse zählen nicht
- Vorteil: beliebt, kommt gut an, soziale Kompetenz
- 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 eigene Meinung.



### Sei stark!

Für Menschen mit diesem Antreiber ist es wichtig, möglichst alles im Griff zu haben und auch die Kontrolle über die eigenen Gefühle zu behalten. Sich Unterstützung und Hilfe zu holen wird als Zeichen der Schwäche gewertet und wird wenn immer möglich vermieden. Sie streben eine Unabhängigkeit an und vermeiden dadurch den Schmerz der fehlenden Zugehörigkeit. Sie verfügen über eine grosse Ausdauer und sind gut belastbar; oft kennen sie jedoch ihre eigenen Grenzen nicht.

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.
Verhalten:	Lässt sich nicht anmerken, was in ihr vorgeht. Gebraucht keine Ich-Botschaften.
Körpergefühl:	taub, gefühllos
Nachteil:	Selbstüberschätzung, kommt selbst zu kurz, keine Schwächen zeigen, Heldentum um jeden Preis.
Vorteil:	bekommt oft verantwortungsvolle Tätigkeiten.
Erlauber:	Ich kann stark sein und gleichzeitig Gefühle und Bedürfnisse haben. Ich brauche niemanden beeindrucken, um gemocht zu werden.

### Erlauber

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!  
Beeil dich!  
streng dich an!  
sei gefällig!  
sei stark!

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

#### Erlauber:

sei zielgenau  
sei zeitbewusst  
sei gezielt aktiv  
sei beziehungsorientiert  
sei tolerant