



Sei (immer) perfekt!

Dieser Antreiber fordert von dir ständige Vollkommenheit und andauernde Übererreichung deiner Ziele. Er erlaubt dir nicht, Dinge nur „gut“ oder „ausreichend“ zu erledigen oder auch einfach mal Fünfe gerade sein zu lassen. Fehler sind in seinen Augen eine Katastrophe und deshalb unbedingt zu vermeiden.

„Ich/das muss besser werden“, „Ich darf keine Fehler machen!“

Positive Eigenschaften:

Genauigkeit (Auge fürs Detail)
Gewissenhaftigkeit
können gut organisieren
können leicht komplexe Systeme begreifen
liefern sehr gute Arbeitsqualität

Erlauber:

Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.
Manchmal sind 90% gut genug.
Ich bin gut genug, so wie ich bin.
Ich gebe mein Bestes und das ist gut genug.
Ich bin liebenswert, auch wenn ich Fehler mache.

Entwicklungsmöglichkeiten:

- Achte im Alltag darauf, wie oft du dazu neigst, dich zu rechtfertigen oder mögliche Kritik an dem, was du tust, schon mal vorsorglich vorwegzunehmen, bevor jemand anderes auch nur den Mund aufmachen kann. Versuche, diesen Impuls ab und zu unterdrücken.
- Beobachte dich daraufhin, wie oft du selbst andere kritisierst - verbal oder nonverbal. Versuche, auch diesen Impuls öfter mal zu unterdrücken. Wie verändert das deine sozialen Beziehungen?
- Mach einmal in der Woche absichtlich etwas nicht so gut, wie du es eigentlich machen könntest oder brich eine Aufgabe kurz vor der Fertigstellung ab. Halte das Gefühl der Unzulänglichkeit, das dies in dir auslöst, bewusst aus.
- Spüre gedanklich von oben bis unten nach und nach in alle Muskelgruppen deines Körpers hinein. Welche davon sind angespannt? Wo bist du starr, wo locker in deiner Haltung?
- Praktiziere regelmäßig, mind. 3mal die Woche PME
- Ankerübung mit Gelassenheit



Sei (immer) stark!

Die Botschaft dieses Antreibers lautet, dass du unbedingt alles alleine schaffen und durchziehen musst. Wer Hilfe braucht, ist schwach und macht sich abhängig und das gilt es um jeden Preis zu vermeiden. Er zwingt dich, die Zähne zusammenzubeißen und deine Gefühle jederzeit unter Kontrolle zu halten, um dir ja keine Blöße zu geben und dich verletzlich zu zeigen.

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „Reiß dich zusammen!“

Positive Eigenschaften:

Stärke
Belastbarkeit
Fels in der Brandung
Vorsicht
Bewahren kühlen Kopf in schwierigen Situationen
Unabhängig
Hoher Kampgeist und Widerstandskraft

Erlauber:

Ich darf vertrauen.
Ich darf offen sein.
Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen.
Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.
Ich darf anderen meine Wünsche und Bedürfnisse mitteilen.

Entwicklungsmöglichkeiten:

- Beobachte dich im Alltag, wie oft und wann du Gefühle unterdrückst. Versuche wahrzunehmen, um welche Gefühle es geht und lasse sie in kleinen Dosen zu.
- Bitte einmal in der Woche um Hilfe bei einer Tätigkeit, die du eigentlich auch alleine erledigen könntest.
- Praktiziere mind. 3mal die Woche PME
- Spüre mehrmals täglich in deinen Körper hinein. Wo bist du locker? Wo angespannt?
- Lächle öfter mal ohne konkreten Anlass.
- Singe unter der Dusche oder im Auto laut mit.



Beeil dich (immer)!

Dieser Antreiber zwingt dich, alles schnell zu erledigen, was du auch tust. Er verbietet dir nicht nur das Langsamsein, sondern auch das Verweilen in der Gegenwart. Denn um schnell zu sein, musst du alles im Blick und im Kopf haben, was morgen, nächste Woche und in 3 Monaten auf dich zukommt. Damit hindert er dich daran, wirklich in Dinge einzutauchen und mit anderen Menschen wirklich in Kontakt zu kommen. Dich begleitet ein permanentes Gefühl des Gehetztseins, dein Kopf brummt und dir fehlt das Gefühl für dich und deine Bedürfnisse.

„Ich darf keine Zeit verlieren!“, „Mach schon!“, „Das muss schneller gehen!“

Positive Eigenschaften:

Effizienz
Entscheidungsfreude
Schnelligkeit
Hohe Auffassungsgabe

Erlauber:

Ich darf langsam sein.
Meine Zeit gehört mir.
Ich darf Pausen machen.
Ich darf meinen Rhythmus und meine Tagesform berücksichtigen.
Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.
Manches darf auch länger dauern.

Entwicklungsmöglichkeiten:

- Beobachte dein Sprechtempo und wenn du schnell, abgehakt und ohne Punkt und Komma redest, versuche dich bewusst zu mäßigen
- Wie oft verwendest du Ausdrücke, die Eile und tempo zum Ausdruck bringen „mal eben rasch“, „so schnell wie möglich“?
- Wie oft unterbrichst du andere? Versuche, den Impuls wahrzunehmen und zu unterdrücken.
- Trage dir in den Kalender feste Entspannungs- und Ausruhezzeiten ein, nimm dir bewusst Zeiten des Nichtstuns.
- Überprüfe regelmäßig deinen Blutdruck
- Wenn du es eilig hast, gehe langsam!



Mache es (immer) allen recht!

Dieser Antreiber redet dir ein, dass alle anderen wichtiger sind als du selbst. Mehr noch: Er flüstert dir ein, dass es in deiner Verantwortung liegt, dass alle anderen sich wohlfühlen. Er verbietet dir, dich angemessen um deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kümmern. Deswegen kannst du schwer nein sagen und wirst oft ausgenutzt. Mehr als andere brauchst du Lob und Anerkennung von außen.

„Sei nicht so egoistisch!“, „Bloß keinen Streit!“, „Was die anderen wohl denken?“

Positive Eigenschaften:

Liebenswert
Fürsorglich
rücksichtsvoll
Teampoker

Erlauber:

Ich darf auch mal nein sagen
Ich darf mir Zeit für mich nehmen
Ich darf mich zumuten
Ich bin ok, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Davon geht die Welt nicht unter.

Entwicklungsmöglichkeiten:

- Beobachte dich selbst: Wie häufig nickst du, lächelst zustimmend, machst verständnisvolle Gesten. Versuche diese ab und zu unterdrücken.
- Achte auf die Art wie du dich ausdrückst: Verwendest du Fragesätze, wenn du eigentlich einen Vorschlag machen oder deine Meinung sagen möchtest? Verwendest du abschwächende Floskeln, wie „möglicherweise irre ich mich ja, aber ich denke...“
- Lehne einmal in der Woche eine Bitte von jemandem ab, obwohl du sie erfüllen könntest, wenn du wolltest.
- Halte 3 mal am Tag inne und frage dich: „Wenn es jetzt nur nach mir gehen würde – würde ich mir dem weitermachen, was ich gerade tue?“
- Halte dich in der nächsten Gruppensituation zurück, wenn der Leiter eine Frage in den Raum wirft und sich unbehagliches Schweigen breit macht. Warte bis ein anderer sich als erstes zu Wort meldet.



Streng dich (immer) an!

Dieser Antreiber redet dir ein, dass nur das, was mit viel Mühe und Schweiß errungen wurde, Anerkennung verdient und wertvoll ist. Er feuert dich an, in keinem Fall nachzulassen in deinen Bemühungen oder vorzeitig aufzugeben. Unter seinem Einfluss darfst du dich weder gehen lassen noch die Früchte deiner Arbeit genießen. Wenn du versuchst, dich zu entspannen, fühlt es sich ganz falsch an, also lässt du es lieber.

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“, „Müßiggang ist aller Laster Anfang!“

Positive Eigenschaften:

Durchhaltevermögen
Anstrengungsbereitschaft
Leistungsfähig

Erlauber:

Ich darf mich entspannen
Ich darf es mir leicht machen
Auch was leicht geht und Freude macht, ist wertvoll
Ich darf mich über Erreichtes freuen und ausruhen

Entwicklungsmöglichkeiten:

- Bitte zweimal in der Woche eine Person deiner Wahl um Hilfe bei einer Aufgabe, die du auch alleine schaffen könntest.
- Ankerübung mit „Leichtigkeit“ „Gelassenheit“
- Halte 3-4 mal am Tag inne und spüre in deine Nacken- und Schultermuskulatur hinein. Gönn dir eine Massage!
- Praktiziere 3 mal die Woche PME
- Führe täglich ein Dankbarkeitstagebuch/positiver Tagesrückblick mit Selbstwertschätzung