

## Entdecken Sie Ihre inneren Antreiber

- **Vorspann**

Es gibt viele Faktoren, die bei uns Stress auslösen: kritische Lebensereignisse, tägliche kleine Nadelstiche, negative Gedanken und „nicht hilfreiche Glaubenssätze“. Von diesen Glaubenssätzen hängt es ab, wie wir eine Situation bewerten und interpretieren. Solche Glaubenssätze werden im Elternhaus geprägt, ohne dass sie uns bewusst werden. Wir haben förderliche Glaubenssätze wie: „Ich schaffe das schon irgendwie“ und hinderliche Glaubenssätze wie: „Streng dich an“. Diese Überzeugungen können zu „inneren Antreibern“ werden, uns unter Druck setzen und damit Stress auslösen.

Wenn wir uns unsere Antreiber bewusst machen, können wir sie auch in Schach halten.

*„Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen, Aber du kannst verhindern, dass sie sich in deinem Haar ein Nest bauen“  
- chinesische Weisheit*

Eine Möglichkeit seine inneren Antreiber kennenzulernen, stammt aus der psychologischen Schule der Transaktionsanalyse und ist in dem Buch von Karl Käin und Peter Müri „Sich und andere führen“ (Ott Verlag, Thun 2000) beschrieben.



## Der Antreiber in unserem Kopf

Beantworten Sie bitte die folgenden Aussagen mit Hilfe der Bewertungs-Skala 1 – 5, so wie Sie sich im Moment in Ihrer Berufswelt selber sehen. Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen Raum.

*Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:*

voll und ganz = 5;      gut = 4;      etwas = 3;      kaum = 2;      gar nicht = 1

## Fragebogen

1.	Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	
2.	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	
3.	Ich bin ständig auf Trab.	
4.	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	
5.	Wenn ich raste, roste ich.	
6.	Häufig brauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	
7.	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	
8.	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	
9.	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	
10.	Nur nicht locker lassen, ist meine Devise.	
11.	Wenn ich eine 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.	Leute, die „herumtrödeln“ regen mich auf.	
15.	Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	
16.	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	
17.	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	
18.	Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, 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 bin ich auf Distanz bedacht.	
23.	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	
24.	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	
25.	Erfolge fallen nicht vom Himmel; ich muss sie hart erarbeiten.	
26.	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	
27.	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	
28.	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	
29.	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen haben, führe ich sie auch zu Ende.	
30.	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.	
31.	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	
32.	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	
33.	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: erstens..., zweitens..., drittens...	
34.	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	
35.	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	
36.	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	
37.	Ich strenge mich an, um 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?“ als „Versuchen Sie es einmal.“	
46.	Ich bin diplomatisch.	
47.	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	
48.	Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten.	
49.	„Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.	
50.	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.	

- **Auswertung**

*Man kann einen Menschen nichts lehren.*

*Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.*

*- Galilei*

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie jetzt bitte Ihre Punktzahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zähle dann die Bewertungszahlen zusammen.

**„sei perfekt“**

1.	8.	11.	13.	23.	24.	33.	38.	43.	47.	total

**„mach schnell“**

3.	12.	14.	19.	21.	27.	32.	39.	42.	48.	total

**„streng dich an“**

5.	6.	10.	18.	25.	29.	34.	37.	44.	50.	total

**„mach es allen recht“**

2.	7.	15.	17.	28.	30.	35.	36.	45.	46.	total

**„sei stark“**

4.	9.	16.	20.	22.	26.	31.	40.	41.	49.	total

Um die Ausprägungen Ihrer Antreiber grafisch noch sichtbar zu machen, übertragen Sie nun die Totalwerte jedes Antreibers auf dieses Schema, indem Sie die Felder bis zu Ihrem jeweiligen Totalwert farblich markieren.

Skala	02	04	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	
„sei perfekt“																										
„mach schnell“																										
„streng dich an“																										
„mach es allen recht“																										
„sei stark“																										
Skala	02	04	06	08	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	

Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert 40 überstiegen wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass dieser bei einem Gespräch schon binnen weniger Minuten im Verhalten beobachtet werden kann. (Schlegel, 1979).

## Die eigenen Antreiber kennen – „Erlauber“ dagegen setzen

Auch wenn Antreiber tief in uns verwurzelt sind, können wir sie verändern. Wir erreichen das durch „Erlauber“, die wir einsetzen, wenn die Antreiber uns Stress bereiten.

Antreiber	Charakteristik des Antreibers	„Erlauber“
<b>„sei perfekt“</b>	Dahinter steckt der Glaubenssatz: „Ich tauge nur etwas, wenn ich alles möglichst perfekt erledige. Gut ist für mich nicht gut genug.“ Der Antreiber „Sei perfekt“ klopft jede Leistung darauf hin ab, ob sie nicht noch besser hätte ausfallen können. Menschen mit diesem Antreiber können sich über das Erreichte selten freuen.	<b>„Es ist nicht tragisch, wenn ich Fehler mache. Aus Fehlern kann ich lernen.“</b> <b>„Ich darf mich so zeigen, wie ich bin und meinen eigenen Stil entwickeln.“</b> <b>„Ich darf die Zusammenarbeit mit anderen genießen.“</b>
<b>„mach schnell“</b>	Wer von diesem Satz angetrieben wird, steht meist unter Zeitdruck, hat das Gefühl, dass ihm die Zeit davonläuft. Schnellschüsse und spontane Aktionen, Gespräche zwischen Tür und Angel sind das Merkmal von Menschen mit diesem Antreiber.	<b>„Ich darf mir Zeit nehmen und es auf meine Art tun.“</b> <b>„Ich darf mich einlassen und genießen.“</b> <b>„Ich brauche anderen nicht voranzueilen, um beachtet zu werden.“</b>
<b>„streng dich an“</b>	Dieser Antreiber macht einen Menschen zu Sisyphus. Seine Aufgaben sind niemals zu Ende, er erlaubt sich keine Verschnaufpause, macht Überstunde um Überstunde und kommt doch auf keinen grünen Zweig.	<b>„Weniger ist mehr.“</b> <b>„Ich brauche nicht für andere zu denken und Verantwortung zu übernehmen.“</b> <b>„Ich darf mich über das Erreichte freuen und ausruhen.“</b> <b>„Ich darf mir helfen lassen.“</b>

<p><b>„mach es allen recht“</b></p>	<p>Wer von diesem Antreiber gestresst wird, leidet unter dem Nettigkeitssyndrom. Ihm fällt es schwer, anderen eine Bitte abzuschlagen, denn er ist überzeugt: Nur wenn ich es anderen recht mache, werde ich geliebt.</p>	<p><b>„Andere dürfen mit mir unzufrieden sein. Davon geht die Welt nicht unter.“</b>  <b>„Ich darf mich wichtig nehmen und herausfinden, was ich selbst will.“</b>  <b>„Ich darf nachdenken, bevor ich es auf meine Art tue.“</b>  <b>„Ich habe das Recht auf eine eigene Meinung.“</b></p>
<p><b>„sei stark“</b></p>	<p>Menschen mit diesem Antreiber leben nach dem Motto: Wie es innen drin aussieht, geht niemanden etwas an. Schwäche und Ratlosigkeit dürfen nicht gezeigt werden. Um Hilfe und Unterstützung zu bitten, kommt ihnen nicht in den Sinn.</p>	<p><b>„Ich darf mir Hilfe holen. Dadurch verliere ich nicht mein Gesicht.“</b>  <b>„Ich darf stark sein und zugleich Bedürfnisse haben.“</b>  <b>„Ich darf meinen Gefühlen trauen und mich von ihnen leiten lassen.“</b>  <b>„Ich brauche niemanden zu beeindrucken, um gemocht zu werden.“</b></p>

Mit solchen „Erlaubern“ können wir gegen den Stress der inneren Antreiber angehen. Die Formulierung muss zu Ihnen passen – also formulieren Sie „Ihren Erlauber“.

Aus: Ursula Nuber, „Das schaffe ich schon!“; Wie Sie gelassener durchs Leben kommen.

Aus PSYCHOLOGIE HEUTE, Februar 2002 und aus dem Buch: Gührs, Manfred, Nowak, Klaus. Das konstruktive Gespräch, 1991.