

Innere Antreiber/Glaubenssätze

Unbewusste Verhaltensmuster, verinnerlichte Lebensregeln, automatische Steuerungen

Seit der Kindheit entstanden, Einstellungen, die wir als wahr empfinden und somit großen Einfluss auf unser Leben haben.

Werden vor allem in Stresssituationen deutlich

Beherrschen diese Antreiber und Glaubenssätze unser Leben ungehemmt und unreflektiert, dann können sie uns kontrollieren noch mehr Stress verursachen und uns hemmen

Sie zeigen uns Grenzen auf, wo vielleicht gar keine sind. Wir verlieren dann unsere Flexibilität und neigen zu „Scheuklappendenken“.

Es lohnt sich also, seine Antreiber und Glaubenssätze regelmäßig zu überprüfen und sie der aktuellen Lebenssituation anzupassen.

Denn sind sie einem bewusst, können sie jederzeit umformuliert werden, damit sie uns nützen und nicht schaden (Erlöser-Sätze).

Die 5 typischen Antreiber Typen

1. Sei Stark!

Typische Glaubenssätze von „Sei Stark“:

Beiß die Zähne zusammen
Ich komme alleine zurecht
Bewahre immer Haltung
Wie es drinnen aussieht, geht keinen was an
Schwächen darf man nie zeigen

Typ: Kämpfer, Konkurrent

Sehr beherrscht, kontrolliert, wenig menschliche Nähe, Vermeidung von Verletzlichkeit, Kontrolle der Emotionen

Bedürfnis: Alleine zurechtkommen, alles unter Kontrolle halten, keine Schwächen zeigen

Positiver Kern: Einfluss, Stärke, Unabhängigkeit

→ Registriere wie oft du Gefühle beiseiteschiebst oder unterdrückst, versuche ab und zu Gefühle nach außen zu lassen

→ Halte inne und spüre an deinen Muskeln, wo bist du verspannt, starr?

→ Lächle öfters ohne konkreten Anlass

Erlöser:

Ich darf offen sein und mich zeigen

Ich kann um Hilfe bitten, ohne mein Gesicht zu verlieren

Wenn ich Gefühle zeige, bin ich stark

Ich werde für meine starke Art geschätzt, ich kann mich kraftvoll für andere Menschen einsetzen



2. Sei Perfekt!

Typische Glaubenssätze von „Sei Perfekt“:

Meine Arbeit mache ich gründlich und fehlerfrei
Ich finde noch immer was zum Verbessern
Mach bloß keine Fehler
Ich bin noch nicht gut genug, ich muss noch besser werden

Typ: Perfektionist

Schämt sich bei Fehlern, bezieht sie auf die eigene Person, wenig persönlicher Kontakt zu anderen, wenig Austausch, gut organisiert

Bedürfnis: Vollkommenes leisten

Positiver Kern: Korrektheit, Genauigkeit, Fehlerlosigkeit

- Achte darauf, wie oft du dazu neigst, dich zu rechtfertigen und Kritik an dem, was du tust, vorsorglich vorweg zu nehmen
- Beobachte dich, wie oft du andere kritisierst, versuche, diesen Impuls öfter mal zu unterdrücken
- Brich eine Aufgabe mal kurz vor der Fertigstellung ab, halte das Gefühl der Unzulänglichkeit bewusst aus

Erlöser:

Gut ist gut genug
Ich bin gut genug
Ich darf Fehler machen, und daraus lernen
Ich bin vor allem wertvoll und liebenswert durch das, was ich bin

3. Mach Es Allen Recht!

Typische Glaubenssätze von „Mach Es Allen Recht“:

Es fällt mir schwer, NEIN zu sagen
Positive Rückmeldungen sind mir sehr wichtig
Sei liebenswürdig und gefällig, bloß keinen Streit
Akzeptiert zu werden = wichtiger als Interessen durchzusetzen

Typ: Netter, liebenswürdiger Mensch, Harmoniker

Bedürfnis: Von allen gemocht und wertgeschätzt werden

Verantwortungsübernahme, Aufopferung, Bescheidenheit, Selbstlosigkeit, gute soziale Wahrnehmung, möchten Zurückweisung und Einsamkeit vermeiden, geht dadurch echten Auseinandersetzungen aus dem Weg

Positiver Kern: Freundlichkeit, Liebenswürdigkeit, Mitgefühl

→ Beobachte dich in Gesprächen, wie oft nickst du, lächelst, machst dem Gegenüber bestätigende Gesten?
Versuche diese Impulse mal zu unterdrücken

→ Wie oft verwendest du Fragesätze anstatt Vorschläge? Versuche, ab und zu direkt zu sagen, was du meinst oder möchtest

Erlöser:

Ich muss nicht bei allen beliebt sein

Meine Bedürfnisse und Wünsche sind auch wichtig

Wer Ja sagt, kann auch Nein sagen

Ich darf mich anderen zumuten, andere tun's ja auch

4. Beeil Dich!

Typische Glaubenssätze von „Beeil Dich“:

Ich darf keine Zeit verschwenden

Ich mache gern Dinge gleichzeitig

Mach schnell

Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt

Typ: Hektiker

Bedürfnis: Schnell am Ziel sein

Dynamik, Tempo, Multitasking, Arbeiten unter Zeitdruck, Erfolgszwang, Angst Wesentliches zu verpassen, andere wenden sich ab oder lassen sich anstecken

Positiver Kern: Schnelligkeit, Zeit und Chancen nutzen, Zielbewusstsein

→ Wie oft sprichst du schnell, ohne Punkt und Komma? Versuche dein Sprechtempo zu mäßigen

→ Wie oft unterbrichst du andere beim Sprechen? Versuche diese Impulse zu unterdrücken

→ Hüpfst du von einer Tätigkeit zur nächsten? Baue bewusst Zeiten des Nichtstuns in deinen Tagesablauf

Erlöser:

In der Ruhe liegt die Kraft

Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche

Ich darf Pausen machen

Ich kann mich entscheiden, ob und wann ich mich beeile

Es wird dir gerne zugehört, nimm dir Zeit

5. Streng Dich An!

Typische Glaubenssätze von „Streng Dich An“:

Wer nie aufgibt, erreicht alles

Erfolge muss man sich hart erarbeiten, von nichts kommt nichts

Mühe dich bis zum Letzten

Reiß dich zusammen

Ich schaffe es auch ohne fremde Hilfe

Typ Überforderer, Selbstaubeuter

Bedürfnis: Beständig Aufgaben verfolgen, nie aufgeben

Pflichtbewusstsein, Fleiß, Einsatz, Leistungsdruck, andere könnten besser sein

Positiver Kern: Durchhalte- und Beharrungsvermögen, Gründlichkeit, Ausdauer

→ Verwendest du Ausdrücke wie „Wenn ich mir Mühe gebe...“ „Das wird schwierig, aber...“? Was du mit ihnen bei deinem Gegenüber erreichen, kannst du sie auch weglassen?

→ Bitte manchmal eine Person um Hilfe bei einer Aufgabe, die du auch alleine erledigen könntest

→ Denke an Begriffe wie „Leichtigkeit“ und „Verspieltheit“, Gibt es eine Assoziation dazu? Ein Bild, Tier, Musikstück? Suche dir einen Gegenstand oder Bild, stelle es dahin, wo du es täglich siehst

Erlöser:

Ich darf an der Arbeit auch Spaß haben

Ich darf etwas mit Gelassenheit tun und entspannt vollenden

Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll

Du darfst Vertrauen in deine Leistungsfähigkeit haben

Ich darf mich auch immer wieder entspannen und Fortschritte genießen