


Antreiber und ihre Wirkung

Oder: Wenn ich nicht mehr soviel muss, kann ich wieder mehr wollen!

Die Bezeichnung Antreiber drückt bereits aus, dass ein Mensch seinem Antreiber wie einem inneren Gebot unbewusst zwanghaft folgt. Er hat kaum einen Abstand, um zu prüfen, ob die Forderung des Antreibers gerade sinnvoll und effektiv ist. Der Mensch verfügt auch über kein inneres Argument, das gleich mächtig wie die Forderung des Antreibers wäre. Beispiel: Jemand mit dem Antreiber "Sei immer perfekt!" kann eben nicht einfach "mal fünf gerade sein lassen". Auch wenn wohlmeinende Mitmenschen oder gar der Verstand ihm oder ihr das nahe legen. Hilfreich sind stattdessen innere Erlaubnisse, die den inneren Konflikt dieses Menschen genug berücksichtigen. Es gibt fünf verschiedene Antreiber, von denen in der Regel einer unser Lieblingsantreiber ist. Die **Antreiber** können in ihrer Wirkung etwas entschärft werden, wenn ihnen einer oder mehrere **Erlauber** gegenüber gestellt werden.



SEI PERFEKT

1. Antreiber: Sei perfekt!

Dieser Antreiber besteht aus einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Erfolg, Selbstbestätigung und Anerkennung über Leistung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Misserfolg, Versagen und anderen Fehlern.

Prüfen Sie sich selbst

Gründlichkeit und Vollkommenheit sind Devisen Ihres Arbeitens, Sie sind überzeugt, dass alles, was Sie nach außen präsentieren, bis ins kleinste Detail absolut fehlerlos sein muss. Jeder Fehler wird als Blossstellung empfunden und muss deshalb unbedingt vermieden werden.

Ihr innerer Glaubenssatz lautet

Ich müsste eigentlich alles noch viel besser machen – ich bin nicht gut genug.

Eine Formulierung für den inneren Erlauber könnte lauten:

- Gut ist besser als perfekt.
- Ich darf etwas abschliessen, auch wenn es unvollkommen ist.
- Ich darf Fehler machen und daraus lernen.
- Mein Wert ist nicht abhängig von meiner Leistung.

Empfehlungen

- Entspannen Sie sich und machen Sie sich bewusst, dass Menschen (auch Sie selbst) nicht perfekt sein können.
- Setzen Sie sich realistische Standards für Leistung und Genauigkeit.
- Fragen Sie sich, was die realen Konsequenzen eines Fehlers sind.
- Begreifen Sie Fehler als Lernchance.
- Holen Sie sich Rückmeldung für angemessene Detailtiefe.



2. Antreiber: Sei schnell!

Dieser Antreiber verlangt von Ihnen, keine Zeit zu haben. Sie fühlen sich stets auf dem Sprung. Erledigen oftmals drei Dinge auf einmal und treiben sich dann noch an, schneller zu sein. Ungeduld gegenüber sich selbst und anderen ist die Folge. Sie werden zwar etliches erledigen, vieles dabei jedoch nur anreißen. Die Schwierigkeit, diesen Antreiber überhaupt zu erkennen, ist natürlich, dass es heutzutage "in" ist, keine Zeit zu haben.

Prüfen Sie sich selbst

Sie sind ständig in Eile. Es geht immer nur darum möglichst viel zu schaffen, was dazu führt, dass Sie versuchen, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Dabei laufen Sie allerdings schnell Gefahr sich zu verzetteln, zeitlich wie inhaltlich keine Schwerpunkte zu setzen und Zeit für Sie selbst bleibt schon gar nicht. Mit was auch immer Sie sich beschäftigen, Sie bleiben an der Oberfläche, denn es muss schnell gehen. Neben der Angst etwas zu verpassen, kann also auch die Angst vor Nähe eine Rolle spielen.

Ihr innerer Glaubenssatz lautet

Ich müsste das viel schneller erledigen können – ich werde nie fertig werden.

Eine Formulierung für den inneren Erlauber könnte lauten:

- Ich darf mir genügend Zeit nehmen für eine Aufgabe.
- Ich darf über meine Zeit verfügen.

Empfehlungen

- Planen Sie Ihre Arbeit mit Zwischenzielen.
- Konzentrieren Sie sich darauf, anderen sorgfältig zuzuhören, bis sie aufhören zu sprechen.
- Sprechen Sie bewusst langsamer, fragen Sie nach und prüfen Sie, ob Sie verstanden werden.

3. Antreiber: Streng dich an!

Menschen, die von diesem Antreiber gesteuert werden, sitzen noch spät abends im Büro. Dinge werden in Angriff genommen, doch nie zu Ende gebracht. Sie strengen sich an und strengen sich an, ohne Erfolge für sich zu verbuchen. Nur wenn Sie sich hart bemühen, erhalten Sie Ihrer Meinung nach Anerkennung. Dies führt oft dazu, dass Sie in dem Versuch stecken bleiben "Ich habe ja versucht, Sie heute Mittag anzurufen, doch ...". Dadurch bleibt vieles unerledigt. Dieser Antreiber wird Sie niemals etwas mit Genuss tun lassen. Für Menschen mit diesem Antreiber zählt Tun nur, wenn es mühevoll ist und schmerzt. Leichtigkeit oder Freude beim Tun ist ihnen suspekt.

Prüfen Sie sich selbst

Sie haben das Bestreben überall zu den Besten gehören zu wollen und investieren Unmengen von Energie in sämtliche Bereiche. Es herrscht die Überzeugung vor, dass nur das zählt, was mit viel Mühe und Anstrengung erreicht wurde. Alles was leicht zu erreichen ist, ist nichts wert – unabhängig vom Ergebnis.

Ihr innerer Glaubenssatz lautet

Ich schaffe es nicht, aber ich muss mich wenigstens bemühen.



Eine Formulierung für den inneren Erlauber könnte lauten:

- Freude und Ernsthaftigkeit sind keine Gegensätze.
- Ich erlaube mir, Aufgaben zu wählen, die ich gerne mache.
- Undankbare Aufgaben darf ich ohne grossen Aufwand hinter mich bringen.

Empfehlungen

- Machen Sie sich einen Plan inklusive Beendigung der Aufgabe – und halten Sie sich bis zum Abschluss daran.
- Prüfen Sie die Anforderungen einer Aufgabe, so dass Sie sicher sein können, nur das Vereinbarte zu tun.
- Holen Sie sich Rückmeldung für die erfolgreiche Beendigung einer Aufgabe.



SEI GEFÄLLIG

4. Antreiber: Sei gefällig!

Die Anliegen und Wünsche anderer haben Vorrang. Dieser Antreiber lässt Sie kaum zur Ruhe kommen. Sie wollen lieb und nett sein und können deshalb kaum etwas ausschlagen. Als Folge stapeln sich die Aufgaben, die eigentlich nicht die Ihren sind, auf Ihrem Schreibtisch oder in Ihrer Agenda. Die Unfähigkeit, auch mal Nein zu sagen, weist in der Regel auf eine ausgeprägte Angst vor Ablehnung, Kritik oder Zurückweisung durch andere hin.

Prüfen Sie sich selbst

Sie versuchen stets, es allen anderen recht zu machen, tun alles, damit es den Menschen in Ihrem Umkreis gut geht. Wie es Ihnen selbst dabei geht, ob es große Belastung und Stress bedeutet, ist unwichtig. Sie fürchten Konflikte und schlechte Stimmung genauso wie nicht dazuzugehören oder abgelehnt zu werden.

Ihr innerer Glaubenssatz lautet

Ich muss immer alle zufrieden stellen, sonst bin ich wertlos.

Eine Formulierung für den inneren Erlauber könnte lauten:

- Ich darf gut für mich sorgen.
- Meine Bedürfnisse und Wünsche sind gleich wichtig wie die der anderen.
- Ich darf mir Bedenkzeit ausbedingen, bevor ich zu etwas Ja sage.

Empfehlungen

- Tun Sie sich selbst öfter etwas Gutes und bitten Sie andere um einen Gefallen.
- Üben Sie es, NEIN zu sagen und auszusprechen, was Ihnen nicht gefällt.
- Setzen Sie freundlich und bestimmt Grenzen.



5. Antreiber: Sei stark!

Dieser Antreiber erlaubt keine Schwäche. Es gilt zu funktionieren. Sie glauben, alles können zu müssen und alles alleine erledigen zu können. In Krisensituationen sind Sie deshalb gefragt und vieles wird bei Ihnen abgeladen. Ihre Wünsche, Bedürfnisse und auch Ihre Erholung bleiben dabei allerdings auf der Strecke. Denn dieser Antreiber erlaubt Ihnen niemals schwach zu sein und eigene Wünsche anzumelden. Menschen mit diesem Antreiber haben häufig Angst, verletzt zu werden und versuchen, sich durch unbedingte Stärke unangreifbar zu machen.

Prüfen Sie sich selbst

Nur keine Schwäche zeigen! Sie unterliegen der Überzeugung, dass Stärke gleichzeitig Unabhängigkeit bedeutet. Sie schlüpfen in die Rolle eines Ideals, das in jeder Situation die Kontrolle behält und überlegen ist. Es entsteht ein Gefühl der scheinbaren Sicherheit, das die Angst vor Verletzung und Kränkung verdeckt.

Ihr innerer Glaubenssatz lautet

Niemand darf merken, dass ich schwach, empfindlich, ratlos bin!

Eine Formulierung für den inneren Erlauber könnte lauten:

- Ich darf meine Wünsche und Bedürfnisse mitteilen.
- Ich darf anderen vertrauen.
- Ich darf um Hilfe bitten und Hilfe annehmen.

Empfehlungen

- Schaffen Sie sich Puffer, so dass Sie Ihre Arbeitsbelastung überwachen können.
- Bitten Sie andere Menschen um Hilfe.
- Suchen Sie sich eine Freizeitaktivität, die Ihnen einfach nur so richtig Spaß macht.
- Beobachten Sie, wie sich Ihre Beziehungen verbessern, wenn Sie sich von anderen helfen lassen.

© Concentria GmbH St. Gallen; Nüesch, H.; 2014

Quelle:

Kaluza Gert (2005); Stressbewältigung; Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung; Springer Verlag

