

Antreiber und Erlaubnisse

Wir alle haben innere Antreiber, innere Stimmen, die unser Verhalten unbewusst oder bewusst steuern. Es sind antrainierte Verhaltensmuster, die schon in der frühen Kindheit entstanden sein können. Es sind Glaubenssätze, die uns helfen, bestimmte Situationen zu meistern.

Diese Antreiber sind, wenn sie nicht zu stark ausgeprägt sind, gut für uns und fördern unser zurechtkommen. Sind sie aber in einer extremen Art verankert, so können sie uns auf Dauer schädigen und Freiheit nehmen.

Zu solchen Antreibern kann bspw. gehören: „Sei stark! Gefühle zeigt man nicht in der Öffentlichkeit.“ oder „Mach es allen recht! Sei ein guter Gastgeber.“

Machen Sie sich auf die Suche nach Ihren inneren Antreibern:

- **Welche Aussagen bestimmen Ihr Verhalten?**
- **Welche Annahmen und Meinungen haben Sie zu bestimmten Situationen?**
- **Auf welche Reize reagieren Sie besonders?**
- **Wie sind die Situationen verlaufen, in denen Ihr Antreiber „die Kontrolle übernommen“ hat?**

Unseren inneren Antreibern dürfen wir mit Erlaubnissen begegnen. Die Antreiber sollen nicht „bekämpft“ oder „mundtot“ gemacht werden, sondern wertschätzend in ein gesundes Verhältnis zwischen Antreibern und Erlaubnisse gebracht werden.

Erlaubnisse können bspw. so aussehen: „Ich bin stark. Doch darf ich offen sein und meine Gefühle zeigen. Immer ein Stückchen mehr.“ oder „Ich darf auf mich achten und muss es nicht allen recht machen. Wer etwas möchte, kann Wünsche bei mir äußern.“