

## Die fünf inneren Antreiber

### 1. Antreiber: Sei perfekt!

Dieser Antreiber fördert perfektionistisches Verhalten. Er erlaubt es nicht, etwas anderes zu beginnen, weil seiner Meinung nach die bestehende Aufgabe nicht perfekt erfüllt wurde. Menschen mit diesem Antreiber glauben, als Person nicht liebenswert genug zu sein und versuchen, die Anerkennung, welche sie sich selbst nicht geben können, durch Leistung und Wertschätzung und Bewunderung anderer zu erlangen. Sie haben einen starken inneren Kritiker und schämen sich, wenn sie doch mal bei einem Fehler ertappt werden. Dies löst in ihnen das Gefühl aus, noch besser werden zu müssen.

Eine Formulierung für den inneren Erlauber könnte lauten:

- Ich gebe mein Bestes und das ist genug.
- Ich bin liebenswert, so wie ich bin.
- Ich darf auch mal Fehler machen und muss mich damit nicht schlecht fühlen.

### 2. Antreiber: Sei stark!

Dieser Antreiber erlaubt keine Schwäche. Es gilt zu funktionieren und alle anfallenden Aufgaben alleine lösen und erledigen zu müssen. Da Menschen mit diesem Antreiber nach außen stark und beherrscht wirken, geben andere ihnen gerne Aufgaben ab oder übertragen ihnen gar unbewusst die Lösung ihrer Probleme. Eigene Wünsche, Bedürfnisse und auch Hilfeersuche fallen dabei allerdings hinten herunter. Menschen mit diesem Antreiber haben Angst, verletzt zu werden und versuchen, sich durch eigene Stärke unangreifbar zu machen – was jedoch nur eine "Maske" als Außendarstellung ist.

Eine Formulierung für den inneren Erlauber könnte lauten:

- Gerade wenn ich Gefühle zeige, bin ich stark.
- Ich darf um Hilfe bitten und muss keine Angst davor haben, mein Gesicht zu verlieren.

### 3. Antreiber: Beeil dich!

Dieser Antreiber erlaubt es nicht, einfach mal Zeit zu haben. Personen mit diesem Antreiber sind stets auf dem Sprung. Sie erledigen oftmals drei Dinge auf einmal und treiben sich dann noch an, schneller zu sein, bekommen aber nicht immer alles fertig.

Menschen mit diesem Antreiber wirken angestrengt, ungeduldig, gehetzt und nie richtig anwesend.

Sie sind nur noch im Anspannungsmodus und haben kein Gefühl dafür, sich zu entspannen – und erlauben es sich auch nicht. Sie haben Angst, vermeintlich “Wichtiges” zu verpassen. Sie suchen Erfüllung in ständig neuen und mehreren Aufgaben.

Eine Formulierung für den inneren Erlauber könnte lauten:

- Ich kann über meine Zeit frei verfügen.
- Ich darf mir Zeit für mich nehmen.
- In der Ruhe liegt die Kraft!

#### **4. Antreiber: Streng dich an!**

Menschen mit diesem Antreiber bleiben im “Versuchsstadium” stecken. Quantität geht vor Qualität, Sachen werden also in Angriff genommen, aber selten einem Ende zugeführt. Für sie ist es kein Erfolg, wenn etwas leicht von der Hand geht. Nur wenn sie sich hart bemühen, erhalten sie ihrer Meinung nach Anerkennung.

Eine Formulierung für den inneren Erlauber könnte lauten:

- Tu’ es einfach!
- Ich darf bei meiner Arbeit auch Spaß empfinden.
- Ich tue es nicht für andere, sondern für mich.
- Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll.

#### **5. Antreiber: Mach es allen recht!**

Jeder und alles hat Vorrang, nur nicht die Person selbst. Dieser Antreiber lässt Menschen kaum zur Ruhe kommen, da sie ständig damit beschäftigt sind, anderen ein gutes Gefühl vermitteln zu wollen. Sie müssen der gute Gastgeber sein oder der liebe Arbeitskollege, der keine Bitte ausschlägt. Sie neigen dazu, Bestätigung durch Nachfrage zu erhalten, ob sie ihre Arbeit auch gut gemacht haben und ob der andere denn zufrieden sei.

Eine Formulierung für den inneren Erlauber könnte lauten:

- Sie auch nett zu dir selbst!
- Wer “Ja” sagt, kann auch “Nein” sagen!
- Ich darf mich und meine Bedürfnisse anderen zumuten – sie tuns ja auch!