

ANTREIBERTEST - STRESSTEST

Die 5 inneren Antreiber

Jeder Mensch wird durch seine Erfahrungen geprägt, die er/sie in bestimmten Situationen erlebt hat. Dadurch entstehen Muster, welche ins Unterbewusstsein eindringen und sich dort festsetzen.

Oft werden diese Verhaltensmuster bereits in der Kindheit von den Eltern geprägt. Kinder lernen aus den Aussagen der Eltern, was richtig ist und wie man o.k. ist. Erfahrungen aus unserer Jugend mit unseren Eltern, Verwandten und Bekannten prägen unser Erwachsenenleben.

Auch im reifen Alter befolgen wir die Gebote und Verbote. Wenn sie aus einem wohlwollenden Elternteil stammen, wie zum Beispiel "Lass Dich nur nicht unnötig hetzen", sind sie durchaus hilfreich.

Andere dagegen sind belastend, einengend und blockierend. „Komm beeile Dich ...“, „Weine nicht schon wieder ...“, „Schreib schöner...“, „Wenn Du nicht das und das nicht machst, dann wirst Du so wie Onkel Max ...“, „Ein Indianer kennt keinen Schmerz ...“

Durch solche Aussagen wird für Kinder die Realität geprägt, die Wahrheit. Sie geht in den „Hinterkopf“ und das spätere Verhalten wird dadurch stark bestimmt. Bis zu einem gewissen Grad können diese Antreiber natürlich auch hilfreich sein als Leitlinien für ein erfolgreiches Leben. Ziel der persönlichen Entwicklung sollte es sein, dass wir mit unserem Erwachsenen-Ich entscheiden können, ob eine solche Botschaft sinnvoll oder Stress auslösend ist.

Die Amerikaner Kahler und Capers haben fünf grundlegende elterliche Forderungen herausgearbeitet, die sie als Antreiber und Blockierer bezeichnen:

Die 5 inneren Antreiber sind

- Sei perfekt!
- Sei schnell!
- Mach es allen recht!
- Streng Dich an!
- Sei stark!

> SEI PERFEKT - Perfektion vor Aufwand

Ihr innerer Glaube lautet:

Ich müsste eigentlich alles noch viel besser machen:

Ich bin nicht gut genug.

Dahinter steckt die Angst Fehler zu machen, der ständige Zweifel an der Qualität der eigenen Leistung. Gut ist nicht gut genug. Man kann sich über das, was man erreicht hat, nie freuen.

Dies verlangt Perfektionismus und Vollkommenheit von mir und von den anderen. Es ist ein Aufruf zur Überexaktheit und gleichzeitig eine Warnung vor Toleranz.

Gründlichkeit und Vollkommenheit sind Devisen des Arbeitens, der Perfektionist ist überzeugt, dass alles was er/sie nach außen präsentiert bis ins kleinste Detail absolut fehlerlos sein muss. Jeder Fehler wird als Bloßstellung empfunden, weshalb er/sie Angst davor hat.

Vorteil:

- Hilft bei Aktivitäten, die Sorgfältigkeit und Genauigkeit, Kompetenz und Perfektionismus verlangen
- Gründliche, zuverlässige Experten

Nachteil:

- Kein 80/20, 100 % Ausführung
- Übererfüllung der Ziele
- Pedanterie
- Perfektion ohne Ansehen von Aufwand und Kosten

Hinweis und Anwendung

Auch ich darf Fehler machen, Fehler sind Stufen auf der Leiter zum Erfolg!

Werde dir darüber klar, wann und in welcher Situation du tatsächlich perfekt sein musst. Willst du ein Projekt präsentieren, um Sponsoren zu gewinnen, so ist perfekte Vorbereitung gerechtfertigt.

Immer perfekt sein zu wollen bedeutet, dass viel Energie verloren geht. Was du in erster Linie bewältigen solltest, ist die Angst vor Fehlern. Welche der befürchteten Konsequenzen sind realistisch, was ist Fantasie? Fehler gehören nun mal zum Leben, sie sind menschlich und sind auch notwendig um daraus zu lernen. Wer Fehler um jeden Preis vermeiden will, kann auch nichts Neues ausprobieren, er wird immer auf den bekannten Wegen bleiben und so bleibt ihm viel verborgen. Also stell dich deiner Angst, riskiere auch was, nobody is perfect.

> Sei schnell - Tempo vor Ergebnis

Ihr innerer Glaube lautet:

Ich müsste das viel schneller erledigen können:

Ich werde nie fertig werden.

Wer von diesem Glaubenssatz angetrieben wird, setzt sich selbst unter Zeitdruck.

Hetzt von Termin zu Termin, von Aufgabe zu Aufgabe. Meint nichts schnell genug lösen zu können.

Diese Aussage fordert, immer alles rasch und schnell zu erledigen. Es ist ein Aufruf zur Hektik und eine verborgene Warnung vor Nähe zum anderen.

Man ist ständig in Eile. Es geht immer nur darum möglichst viel zu schaffen, was dazu führt, dass versucht wird mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Dabei läuft man 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 man sich beschäftigt, man bleibt an der Oberfläche, denn es muss schnell gehen. Neben der Angst etwas zu verpassen, kann also auch die Angst vor Nähe eine Rolle spielen.

Vorteil:

- Dinge werden sehr schnell erledigt
- Entscheidungen rasch getroffen

Nachteil:

- Steht immer unter Zeitdruck
- Oft keine sozialen Kontakte – nervt seine Umgebung
- Kopflosigkeit, Chaotische Zeiteinteilung und –planung
- Hinterlassen von Planungs- und Konzeptionsruinen
- Arbeit wird nicht zu Ende gemacht oder gebracht
- Kein Nerv für Details
- Wenig Durchhaltevermögen

Hinweis und Anwendung

Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche, sie steht nicht nur anderen, sondern auch mir zu.

Achtung, Du verwechselst häufig Quantität mit Qualität. Nimm dir die Zeit, Dinge vorher zu überdenken, Prioritäten zu setzen und die Zeit einzuteilen. Erledige eins nach dem anderen, denn sonst leidet die Qualität. Viele Dinge sind es wert, dass man es wagt sich eingehend damit zu beschäftigen, auch wenn dies manchmal mit Schwierigkeiten verbunden ist und man auf etwas anderes dafür verzichten muss. Außerdem ist es wichtig, dass du dir zwischendurch auch immer wieder Zeit für dich selbst nimmst.

> Sei gefällig mach's allen recht - Anpassung vor Selbstachtung

Ihr innerer Glaube lautet:

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

Dieser Glaubenssatz quält Menschen, die nicht NEIN sagen können. Sie meinen nur geliebt zu werden, wenn sie es allen recht machen, nur nicht sich selbst. Der andere ist immer wichtiger, als ich selbst. "Dem Frieden zuliebe" steht im Vordergrund. Der Auftrag ist, friedlich und freundlich zu sein. Es ist aber auch eine Warnung vor Konflikten und davor, eigene Bedürfnisse anzumelden. Der Gefälligkeitstyp versucht stets es allen anderen recht zu machen, tut alles, damit es den Menschen in seinem Umkreis gut geht. Wie es ihm selbst dabei geht, ob es große Belastung und Stress bedeutet, ist unwichtig. Man hat Angst vor Konflikten, vor schlechter Stimmung, Angst nicht dazu zu gehören oder abgelehnt zu werden.

Vorteil:

- Beliebt
- Kommt gut an
- Soziale Kompetenz
- Hilfsbereit und einfühlsam

Nachteil:

- Kann nicht Nein sagen
- Keine Abgrenzung
- Wird gern ausgenutzt
- Eigene Bedürfnisse zählen nicht – gesunder Egoismus fehlt = gesundheitsschädlich lt. WHO!!!
- Wünsche und Bedürfnisse werden nicht klar definiert
- Erwartung, dass andere die Wünsche von den Augen ablesen
- Erwartung von dauernder Rücksichtnahme

Hinweis und Anwendung

Wenn ich nein sage, sage ich ja zu meinen Zielen.

Du bist nicht auf der Welt, um es anderen recht zu machen. Die anderen versuchen auch nicht dir deine Wünsche von der Nasenspitze abzulesen und zu erfüllen. Es ist ein Trugschluss zu glauben, wenn man zu allen immer freundlich ist und ihnen ihre Wünsche erfüllt, wird man deren ständige Anerkennung finden. Im Gegenteil, man wird schnell als „Weichei“ oder gar „Schleimer“ abgestempelt. Befreie dich von dem Drang allen sympathisch sein zu wollen, von allen gemocht werden zu wollen – das ist absolut unrealistisch. Und auch du hast das Recht einmal jemanden nicht zu mögen. Das ist nicht verwerflich, sondern natürlich.

> Streng Dich an - Anstrengung vor Ergebnis

Ihr innerer Glaube lautet:

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

Dieser Glaubenssatz treibt dazu an, immer genauer und immer länger zu arbeiten als die anderen. Diese Menschen kennen keine Pausen und arbeiten bis zur Erschöpfung, werden aber doch nicht fertig.

Alles geht nur über Leistung und Fleiß. Der Aufruf dabei ist, dass nicht das Resultat, sondern die Leistung zählt. Er warnt vor "sich gehen lassen" und „genießen“. Man hat das Bestreben überall zu den Besten gehören zu wollen und investiert 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

Vorteil:

- Einsatzbereitschaft

Nachteil:

- Nicht zufrieden sein, wenn es leicht geht
- Verbissen zu sein
- Viel Stress
- Keine Differenzierung, wann Anstrengung sinnvoll und wann nicht
- Langwierige und umständliche Lösungswege
- Keine Improvisationsfähigkeit
- Oft Probleme, Schwierigkeiten und Krisen

Hinweis und Anwendung

Nur wer loslässt, hat zwei Hände frei.

Wann führt andauernde Anstrengung zum Ziel, wann ins Leere? Auf jedem Gebiet der Beste sein zu wollen ist unreal. Es wird immer andere Menschen geben, die besser sind als du. Aber denke genau nach, gibt es nicht ein Gebiet auf dem du selbst unschlagbar bist? Baue diese Stärken aus, die du schon hast, anstatt den anderen ein Leben lang nachzulaufen. Setze dir Ziele und eigene Prioritäten! **Denke an den Slogan: „Don't work harder - work smarter!“, oder auf gut Deutsch: „Arbeite nicht härter, arbeite schlauer.“** Was zählt ist das Ergebnis und wenn es dir gelingt dieses mit geringem Aufwand zu erreichen - umso besser. Die Nützlichkeit zeigt sich nicht in der hineingesteckten Mühe, sondern im Erfolg – werde dir dessen bewusst.

> Sei Stark - Autarkie vor Gemeinschaft

Ihr innerer Glaube lautet:

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

Wer diesem Glaubenssatz folgt, zeigt nach außen nicht, wie es in seiner Seele aussieht. Keine Schwäche dringt aus der harten Schale. Einen anderen um Hilfe zu bitten, kommt gar nicht in Frage. Delegieren fällt schwer. Dies heißt, sich keine Blöße geben, Vorbild sein. Es ist ein Aufruf um Heldentum um jeden Preis und eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen und traurig zu sein. Nur keine Schwäche zeigen! Man unterliegt der Überzeugung, dass Stärke gleichzeitig Unabhängigkeit bedeutet. Man schlüpft 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.

Vorteil:

- Bekommt oft verantwortungsvolle Tätigkeiten und übernimmt sie auch gerne
- Belastbar & Eigenständig

Nachteil:

- Selbstüberschätzung
- Kommt selbst zu kurz
- Keine Schwächen zeigen
- Heldentum um jeden Preis
- Eindruck von Arroganz

Erwartung, dass...

andere zu einem aufblicken
andere auf einen zukommen

Hinweis und Anwendung

Gefühle zeigen macht sympathisch, um Hilfe bitten auch.

Antreiber	ERLAUBER	EMPFEHLUNGEN
„Sei perfekt!“	„Ich bin gut genug, so wie ich bin. Genug ist genug.“	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannen Sie sich und machen Sie sich bewusst, dass Menschen (inklusive 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 und ob es sich lohnt, ihn zu verbessern • Begreifen Sie Fehler als Lernchance • Holen Sie sich Rückmeldung für das Einhalten von Terminen und angemessene Detailtiefe
„Sei schnell!“	„Ich nehme mir Zeit.“	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Praktizieren Sie regelmäßige STOPs • Holen Sie sich Rückmeldung für Genauigkeit
„Sei gefällig! - Mach es allen Recht“	„Ich darf NEIN sagen.“	<ul style="list-style-type: none"> • Fangen Sie an, anderen Fragen zu stellen, statt zu raten, was sie wollen • 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
„Streng dich an!“	„Ich tu's und habe Erfolg“	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Finden Sie kreative Wege, langweilige Aufgaben interessant zu machen • Machen Sie sich eine Checkliste, so dass Sie sicher sind, nichts Wesentliches zu übersehen • Holen Sie sich Rückmeldung für die erfolgreiche Beendigung einer Aufgabe
„Sei stark!“	„Ich bin offen und drücke meine Wünsche aus.“	<ul style="list-style-type: none"> • Schaffen Sie sich Puffer, so dass Sie Ihre Arbeitsbelastung überwachen können • Bitten Sie andere Menschen um Hilfe • Suchen Sie sich eine Freizeit - Aktivität, die Ihnen einfach nur so richtig Spaß macht • Beobachten Sie, wie sich Ihre Beziehungen verbessern, wenn Sie sich von anderen helfen lassen

Erkenne, dass es normal ist Schwächen zu haben und verletzbar zu sein. Es ist menschlich und bringt Menschen einander auch näher. Führst du im Unternehmen deinen Job nach deinen Vorstellungen aus. Oder führen dich deine Mitarbeiter im wahrsten Wortsinn – was mit Belastungen, Konflikten und Gefühlen von Tat - oder Hilflosigkeit verbunden sein kann.

Nimm dabei deine eigenen weicheren Bedürfnisse nach Unterstützung, Nähe und Vertrauen wahr und öffne dich Menschen deines Vertrauens. Nur der Schwache versucht ständig stark zu sein. Die Antreiber beeinflussen unsere Entscheidungen oft unbewusst und können uns recht zu schaffen machen, vor allem, wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind, können sie uns blockieren und einengen.

Diese inneren Antreiber können besser kontrolliert werden, wenn man ihnen entsprechende Gegenargumente, „Erlauber“ entgegen hält oder sich mit neuen Lebensmottos beschäftigt

So könnte derjenige, der stets perfekt sein will, dem inneren Antreiber antworten:
„Es ist nicht tragisch, wenn ich Fehler mache. Aus Fehlern kann ich lernen.“

Wenn man stark sein möchte, könnte man sich sagen
„Ich darf mir Hilfe holen. Dadurch verliere ich nicht mein Gesicht.“

Wichtig ist, dass die inneren Antreiber das Handeln nicht permanent bestimmen und so zum Zeitfaktor werden. In der richtigen Situation eingesetzt, sind sie Goldes wert.

Nur wann ist diese „richtige“ Situation? Diese Frage kann man sich nur selbst beantworten