

Erkenne deine inneren Antreiber

Darum geht's

Innere Antreiber sind mehr als **deine Motivation**. Es sind tief in dir verwurzelte Annahmen über dich selbst, die dich auf eine bestimmte Art und Weise handeln lassen und antreiben.

Vielleicht hast du **als Kind** einmal erlebt, dass dir niemand geholfen hat, als du dringend Hilfe oder Unterstützung gebraucht hättest. Dann kann es sein, dass du den **inneren Antreiber** „Ich schaffe alles alleine“ entwickelt hast. Dies sind nur Beispiele, aber sie zeigen, wie wir aus **unserer Kindheit Verhaltensmuster übernehmen**, die später im Leben dazu führen, dass wir uns auf eine Art und Weise verhalten, auf die wir uns eigentlich gar nicht verhalten möchten.

Da die inneren Antreiber **häufig sehr mächtig** sind, verhelfen sie dir einerseits zu sehr guten Leistungen, zu Erfolg und Ansehen. Andererseits bergen sie auch die Gefahr, dass du innerlich ausbrennst oder dich körperlich verausgabst.

Eine Kurzgeschichte zum besseren Verständnis:

„Hastig kommt Tobi von der Schule und packt sofort seine Fußballschuhe in die Sporttasche fürs heutige Training. „Tobi kannst du mir deine Kleidung von gestern geben, ich wasche jetzt bunt – aber schnell!“, schreit Tobis Mutter aus dem Bad.

Er blickt sich um und packt zackig alle farbigen Shirts, die er auf dem Boden finden kann zusammen und gibt sie seiner Mutter. „Aber Papa fährt mich heute schon zum Training oder?“. Ja, ja er wollte nur noch schnell den Müll rausbringen und auf dem Weg zum Wertstoffhof, das geht ja schnell. Oh man, Tobi ist genervt. Hoffentlich beeilt er sich! Er möchte natürlich pünktlich kommen, sonst lässt man ihn wieder ewig Runden laufen. Da schreibt ein Kumpel und fragt, ob Tobi für ihr Referat zum Thema „Reizübertragung einer Synapse“ ein bisschen was im Internet suchen kann. Ja gut, dann macht Tobi das eben schnell während sein Vater kurz alles zum Wertstoffhof bringt. Er beeilt sich einfach.

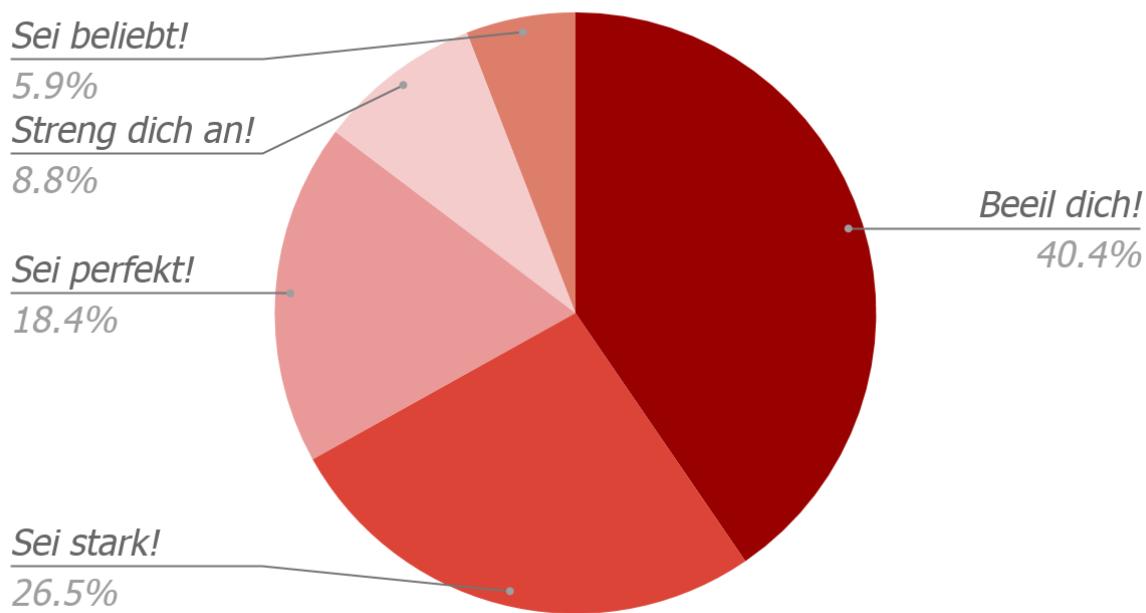
Was passiert? Das Suchen im Internet hat doch länger gedauert. Tobi war so vertieft und gestresst, dass er nur kurz seinem Vater beim Tragen helfen konnte und zu spät zum Training kam. Angekommen, war er schon so ausgelaugt, dass die Extra-Runden diesmal eine wirkliche Qual waren...“

Wäre das zu vermeiden gewesen?

Die fünf typischen Antreiber:

Ist dir schon mal aufgefallen, wie oft „schnell“, „kurz“ oder „beeil dich“ in unserer kleinen Geschichte vorkamen? Ganz schön hektisch unser Tobi. Schau mal auf die Antreiber, vielleicht wird dir dann was klar!

Tobis Innere Antreiber



Die Psychologen Eric Berne und Thomas A. Harris haben 5 typische "Antreiber" entdeckt, die da wären:

- 1. Ich muss stark sein!**
- 2. Ich muss es allen recht machen!**
- 3. Ich muss mich beeilen!**
- 4. Ich muss perfekt sein!**
- 5. Ich muss mich anstrengen!**

Jeder von uns hat ein paar von diesen Antreibern verinnerlicht, die unterschiedlich stark auf uns wirken. Bei Tobi ist leicht zu erkennen, dass sein stärkster Innerer Antreiber... welcher ist?

Richtig: Ich muss mich beeilen!

Aber, welche Antreiber stecken in dir?

Nimm doch mal auf der nächsten Seite die Antreiber und ihre typischen Begleiter-Sätze etwas genauer unter die Lupe. Vielleicht erwischt du ja einen für dich typischen Gedanken, der dir sehr oft in deinem Alltag begegnet...

1. Ich muss stark sein!

Beschreibung des Antreibers:

Menschen mit diesem Antreiber wollen unter allen Umständen funktionieren, Kontrolle behalten und lassen es sich nicht anmerken, wenn etwas schief läuft, sie überfordert sind oder ihnen gerade alles über den Kopf wächst. Sie würden auch dann noch zusätzliche Aufgaben mit einem lässigen „Kein Problem, ich hab alles im Griff“ entgegennehmen. Bevor sie um Hilfe oder Unterstützung bitten, erledigen sie lieber alles selbst. Auch bei hohem Druck wahren zeigen sie sich stets ruhig und mit wenig Emotionen. Mit Kampfgeist, bringen sie Dinge voran, auch wenn es schwierig wird.

Typische Aussagen, wenn du diesen Antreiber hast:

- Ich komme weitestgehend alleine zurecht.
- Es gibt wenige Menschen, denen ich wirklich vertraue.
- Wie es in mir aussieht, geht niemanden etwas an.
- Beiß die Zähne zusammen!
- Zeig keine Gefühle!
- Damit ich wegen Krankheit zu Hause bleibe, muss es mir schon äußerst schlecht gehen. Mich erschüttert nichts so leicht.

2. Ich muss es allen recht machen!

Beschreibung des Antreibers:

Menschen, die diesem Antreiber folgen, gehen Konflikten gerne aus dem Weg, um keine schlechte Stimmung hervorzurufen. Sie sind freundlich, drücken sich aber oft ungenau aus und ihre Antworten erfüllen vor allem den Zweck, dem Gegenüber zu gefallen. Was sie eigentlich sagen (oder wirklich wollen) ist zweitrangig, denn ihre größte Angst besteht nämlich darin, abgelehnt zu werden oder nicht dazugehören. Die anderen immer wichtiger als man selbst und oft stellen diese Menschen ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse hinten an.

Typische Aussagen, wenn du diesen Antreiber hast:

- Es fällt mir schwer, nein zu sagen.
- Von anderen akzeptiert zu werden, ist für mich wichtiger, als meine Interessen durchzuboxen.
- Positive Rückmeldungen sind sehr wichtig für mich, sonst bin ich unzufrieden.
- Ich bemühe mich immer, so diplomatisch wie möglich zu sein.
- Bloß keine eigene Meinung, sonst könnte es zu Diskussionen kommen.

3. Ich muss mich beeilen!

Beschreibung des Antreibers:

Menschen, die diesen Antreiber folgen, fühlen sich permanent gehetzt. Sie beginnen schon mit der nächsten Aufgabe, bevor die vorherige erledigt ist und das oft ohne einen Plan oder einem genauen Ziel vor Augen. Daher der Versuch mit „Multitasking“ alles gleichzeitig zu bewältigen und dabei den Überblick zu behalten. In der Kommunikation zeigt sich dieser Antreiber in hektischen Bewegungen, schnellem Sprechtempo, ungeduldigem Verhalten sowie innerer Unruhe. Oft kratzen sie nur an der Oberfläche, denn es muss ja alles schnell gehen.

Typische Aussagen, wenn du diesen Antreiber hast:

- Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt.
- Ich mache gern mehrere Dinge gleichzeitig.
- Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt.
- Verschwende keine Zeit! Du kannst etwas verpassen!
- Ich habe keine Zeit für mich selbst und um mich auszuruhen

4. Ich muss perfekt sein!

Beschreibung des Antreibers:

Die Menschen, die diesem Antreiber folgen, haben den Anspruch an sich selbst, alles immer noch besser zu machen, deshalb ist nichts von dem, was sie tun, „gut genug“. In ihren Augen zählen nur absolut fehlerfreie, makellose Ergebnisse. Jeder Fehler wird als Bloßstellung empfunden, daher: Fehler unbedingt vermeiden! Das kann allerdings den Arbeitsprozess verzögern. Weil sie sich an weniger wichtigen Kleinigkeiten aufhalten, verheddern sie sich irgendwann in einem wirren Netz aus Übergenaugkeit und akutem Zeitdruck.

Typische Aussagen, wenn du diesen Antreiber hast:

- Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei.
- Ich mag keine Schlampelei.
- Das kann man bestimmt noch besser machen.
- Mach bloß keine Fehler! Ich bin noch nicht gut genug! Ich muss noch besser werden!
- Besser als andere zu sein, ist mir wichtig.
- Meistens bin ich nicht zufrieden, wenn ich eine Aufgabe beende – es gibt immer noch etwas zu verbessern.

5. Ich muss mich anstrengen!

Beschreibung des Antreibers:

Dieser Antreiber sorgt dafür, dass Menschen oft bis spät in die Nacht arbeiten, um Aufgaben mit großer Gründlichkeit und Ausdauer zu bearbeiten. Bei neuen Herausforderungen verspüren diese Menschen einen starken Leistungsdruck sowie Zweifeln am Gelingen aber Aufgaben kommt für sie nicht in Frage. Ihre Ansprüche sind sehr hoch, denn sie wollen zu den Besten der Besten gehören. Oft wählen sie den anstrengenderen und gleichzeitig umständlicheren Weg, da für sie leicht zu erreichende Dinge nicht wertvoll genug sind.

Typische Aussagen, wenn du diesen Antreiber hast:

- Wer nie aufgibt, erreicht alles. Angefangenes wird zu Ende gebracht.
- Erfolge muss man sich hart erarbeiten.
- Nur Schweres ist wertvoll.
- Mühe dich ab bis zum Letzten! Reiß dich zusammen! Ich muss es schaffen!
- Ich schaffe es auch ohne fremde Hilfe.

Aufgabe:

Schritt 1:

Werde dir deiner Inneren Antreiber bewusst. Hast du dich schon in manchen Aussagen wiedererkannt?

Wenn es dir schwerfällt deinen Hauptantreiber zu identifizieren, dann gibt es zu diesem Video auch einen Test, den du dir herunterladen kannst.

Such dir also für die nächsten Schritte denjenigen Antreiber aus, der in deinem Leben am präsentesten ist.

Mein Hauptantreiber:

Schritt 2:

Finde die positive Eigenschaft/Stärken hinter deinem inneren Antreiber,

Wie du oben gelesen hast, bergen unsere Antreiber sehr große Stärken, wenn diese in Maßen auf dich wirken. **Welche positiven Eigenschaften hat dein innerer Antreiber?**

Als Inspiration ein paar Beispiele:

“Ich muss mich beeilen!”

→ Schnelligkeit, Zeit und Chancen nutzen, Zielbewusstsein, Dinge umsetzen, Aufgaben zu Ende bringen

“Ich muss es allen recht machen!

→ Sensibilität, Achtsamkeit im Umgang mit anderen

“Ich muss stark sein”

→ kraftvoll, belastbar

“Ich muss perfekt sein”

→ Gründlichkeit, Verantwortu

“Ich muss mich anstrengen”
→ Durchhaltevermögen, Gründlichkeit, Belastbarkeit

Schritt 3:

Bitte schließe deine Augen und stell dir vor, dass dein innerer Antreiber vor dir steht. Frage ihn, was seine positive Absicht für dich gewesen ist. Warum ist er in deinem Leben? (z.B. Schutz, Anerkennung, Liebe, Harmonie, Unabhängigkeit)

Erkenne ihn dafür an, dass er seit so vielen Jahren versucht hat, dich z.B. zu schützen oder dafür zu sorgen, dass du Konflikten aus dem Weg gehst.

Schritt 4:

Werde dir darüber bewusst, dass du nicht dein innerer Antreiber bist, sondern frei wählen kannst, ob und wie du dich in bestimmten Momenten verhalten möchtest.

Wie fühlt es sich an, wenn du diesen inneren Antreiber loslässt und von nun an frei wählst, wie du dich verhalten möchtest?

Schreibe dir auf, wie du ab heute bewusster und liebevoller mit dir selbst umgehen kannst.