

# 1. Antreiber: Sei stark!

Die Botschaft dieses Antreibers lautet, dass du unbedingt alles alleine schaffen und durchziehen musst. Hilfsbedürftigkeit schafft in seinen Augen Abhängigkeit, und die gilt es um jeden Preis zu vermeiden. Er zwingt dich, die Zähne zusammenzubeißen und deine Gefühle jederzeit unter Kontrolle zu halten, um dir ja keine Blöße zu geben. Sein Plus: er schenkt dir viel Kraft und Vorsicht.

## **Sätze, die dein innerer Erlauber diesem Antreiber entgegen halten könnte:**

- Ich darf offen sein.
- Ich darf vertrauen.
- Ich darf anderen meine Wünsche mitteilen.
- Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen.
- Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.

## **Auch noch wichtig bei diesem Antreiber:**

- Beobachte dich im Alltag mal selbst und registriere bewusst, wie oft du Gefühlsregungen beiseite schiebst oder gewaltsam unterdrückst. Versuche, wenigstens ab und zu etwas von diesen Gefühlen nach außen dringen zu lassen.
- Bitte einmal in der Woche jemanden um Hilfe bei einer Tätigkeit, die du eigentlich auch alleine erledigen könntest.
- Halte mehrmals am Tag kurz inne in dem, was du tust, und mache einen schnellen „Bodyscan“: Spüre dazu gedanklich von oben bis unten nach und nach in alle Muskelgruppen deines Körpers hinein. Welche davon sind angespannt? Wo bist du starr, wo locker in deiner Haltung?
- Besorg dir eine CD mit einer Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und praktiziere die Übungen regelmäßig.
- Lächle öfter mal ohne konkreten Anlass!
- Nimm Gesangsstunden, geh in einen Chor oder singe wenigstens bei dir zuhause unter der Dusche jeden Morgen laut!

## **2. Antreiber: Sei perfekt!**

Dieser Antreiber fordert von dir ständige Vollkommenheit und andauernde Übererreichung deiner Ziele. Er erlaubt dir nicht, Dinge nur „gut“ oder „ausreichend“ zu erledigen oder auch einfach mal Fünfe gerade sein zu lassen. Fehler sind eine Katastrophe in seinen Augen und deshalb unbedingt zu vermeiden. Andererseits ist er natürlich ein guter Helfer, wenn es darum geht, Aufgaben sorgfältig und genau zu erfüllen.

### **Sätze, die dein innerer Erlauber diesem Antreiber entgegen halten könnte:**

- Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.
- Manchmal sind 90 % vollkommen ausreichend.
- Ich bin gut genug, so wie ich bin.
- Ich gebe mein Bestes, und das ist genug.
- So, wie ich bin, bin ich liebenswert.

### **Auch noch wichtig bei diesem Antreiber:**

- Achte im Alltag darauf, wie oft du dazu neigst, dich zu rechtfertigen oder mögliche Kritik an dem, was du tust, schon mal vorsorglich vorwegzunehmen, bevor jemand anderes auch nur den Mund aufmachen kann. Versuche, diesen Impuls ab und zu zu unterdrücken.
- Beobachte dich daraufhin, wie oft du selbst andere kritisierst - verbal oder nonverbal. Versuche, auch diesen Impuls öfter mal zu unterdrücken. Wie verändert das deine sozialen Beziehungen?
- Mach einmal in der Woche absichtlich etwas nicht so gut, wie du es eigentlich machen könntest oder brich eine Aufgabe kurz vor der Fertigstellung ab. Halte das Gefühl der Unzulänglichkeit, das dies in dir auslöst, bewusst aus.
- Halte mehrmals am Tag kurz inne in dem, was du tust, und mache einen schnellen „Bodyscan“: Spüre dazu gedanklich von oben bis unten nach und nach in alle Muskelgruppen deines Körpers hinein. Welche davon sind angespannt? Wo bist du starr, wo locker in deiner Haltung?
- Besorg dir eine CD mit einer Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und praktiziere die Übungen regelmäßig.
- Lächle öfter mal ohne konkreten Anlass!

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

Dieser Antreiber redet dir ein, dass alle anderen immer wichtiger sind als du selbst. Mehr noch: er flüstert dir ein, dass es in deiner Verantwortung liegt, dass sich alle anderen wohlfühlen. Er verbietet dir, dich angemessen um deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kümmern. Im positiven Sinne hilft er dir, gute Beziehungen zu anderen zu pflegen und gut für andere zu sorgen.

#### **Sätze, die dein innerer Erlauber diesem Antreiber entgegen halten könnte:**

- Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen.
- Ich darf mich zumuten.
- Ich bin ok, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Davon geht die Welt nicht unter.
- Ich darf es auch mir selbst recht machen.
- Ich nehme Rücksicht auf mich und auf die anderen.

#### **Auch noch wichtig bei diesem Antreiber:**

- Beobachte dich im Alltag einmal selbst, während du mit anderen im Gespräch bist. Wie häufig nickst du, lächelst zustimmend oder machst andere, dein Gegenüber bestätigende Gesten? Kannst du diese Impulse ab und zu versuchsweise unterdrücken?
- Achte mal verstärkt auf die Art, wie du dich ausdrückst. Wie oft verwendest du Fragesätze, wenn du eigentlich Vorschläge machen oder deine Meinung sagen möchtest? Also beispielsweise: „Sollen wir heute nicht mal ins Café am Markt gehen?“ statt „Lass uns doch heute mal ins Café am Markt gehen!“? Wie oft schwächst du das, was du sagst, noch im Satz ab, indem du Floskeln wie „ein Stück weit ist es ja so, dass ...“ oder „möglicherweise irre ich mich ja, aber ich denke ...“ benutzt? Versuche, ab und zu direkt zu sagen, was du meinst oder möchtest.
- Halte in der nächsten Gruppensituation, in der der Leiter eine Frage in den Raum wirft und sich unbehagliches Schweigen breit macht, still! Warte, bis ein anderer sich als erster zu Wort meldet.
- Lehne einmal in der Woche eine Bitte von jemandem ab, obwohl du sie auch erfüllen könntest, wenn du wolltest.
- Halte dreimal am Tag kurz inne und frage dich: Wenn es jetzt nur nach mir gehen würde - würde ich mit dem weitermachen, was ich gerade tue?

## 4. Antreiber: Beeil dich!

Dieser Antreiber zwingt dich, alles schnell zu erledigen, was du tust. Er verbietet dir nicht nur das Langsamsein und Langsamtun, sondern auch das Verweilen in der Gegenwart. Damit hindert er dich daran, wirklich in Dinge einzutauchen und in gewisser Hinsicht auch, anderen Menschen wirklich nahe zu kommen. Positiv betrachtet ist er auch die Grundlage für Entscheidungsfreude und effizientes Handeln in deinem Leben.

### **Sätze, die dein innerer Erlauber diesem Antreiber entgegen halten könnte:**

- Meine Zeit gehört mir.
- Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.
- Ich darf Pausen machen.
- Manches darf auch länger dauern.
- Ich darf meinen Rhythmus und meine Tagesform berücksichtigen.

### **Auch noch wichtig bei diesem Antreiber:**

- Beobachte dich selbst im Alltag oder nimm dich, während du mit anderen sprichst oder einen Vortrag hältst, einmal auf Tonband oder Video auf. Sprichst du schnell, abgehakt und ohne Punkt und Komma? Versuche, dich bewusst im Sprechtempo zu mäßigen.
- Wie oft verwendest du Ausdrücke, die Eile und Tempo zum Ausdruck bringen - „mal eben rasch“, „so schnell wie möglich“, „gleich noch“ usw.? Wie oft unterbrichst du andere, wenn sie sprechen? Kannst du diese Impulse unterdrücken?
- Schau dir deinen Kalender der letzten Wochen und Monate an. Enthält er auch Leerzeiten, Phasen, in denen keine Einträge vorhanden sind? Gibt es von dir freigehaltene Ausruh- und Entspannungsphasen? Oder hüpfst du von einer Tätigkeit zur nächsten und kommst nie zum Stillstand? Probiere aus, was sich verändert, wenn du bewusst Zeiten des Nichtstuns in deinen Tagesablauf einbaust!
- Bleibe das nächste Mal, wenn du dich kränklich fühlst, normalerweise aber trotzdem arbeiten gehen würdest, einen Tag zuhause. Zelebriere einen gemütlichen Tag im Bett ([siehe auch hier unter Punkt 8](#)).
- Protokolliere zwei, drei Wochen lang mehrmals täglich deinen Blutdruck. Zu hoch? Sprich mit deinem Hausarzt!

## 5. Antreiber: Streng dich an!

Dieser Antreiber redet dir ein, dass nur das, was mit viel Mühe und Schweiß errungen wurde, wertvoll ist und Anerkennung verdient. Er feuert dich an, auf keinen Fall nachzulassen in deinen Bemühungen oder vorzeitig aufzugeben. Unter seinem Einfluss darfst du dich weder gehen lassen noch die Früchte deiner Arbeit genießen. Sein positiver Aspekt: er ist die Wurzel deines außergewöhnlichen Beharrungs- und Durchhaltevermögens.

- **Sätze, die dein innerer Erlauber diesem Antreiber entgegen halten könnte:**
- Meine Kraft gehört mir.
- Ich darf mir helfen lassen.
- Ich darf, was ich tue, gelassen, lustvoll und locker tun und vollenden.
- Auch was leicht geht und Freude macht, ist wertvoll.
- Ich darf mich über Erreichtes freuen und ausruhen.

### Auch noch wichtig bei diesem Antreiber:

- Hör dir im Alltag öfter einmal selbst zu. Wie oft verwendest du Ausdrücke wie: „Wenn ich mir Mühe gebe ...“, „Ich könnte es versuchen ...“, „Das wird schwierig, aber ...“ und dergleichen? Frag dich, was du mit ihnen bei deinem Gegenüber erreichen willst und ob du sie auch weglassen könntest.
- Überprüfe deine Ziele nach der SMART-Methode ([eine Anleitung findest du hier](#)). Vor allem der Aspekt „realistisch“ ist dabei wichtig für dich!
- Bitte zweimal in der Woche eine Person deiner Wahl um Hilfe bei einer Aufgabe, die du eigentlich auch allein erledigen könntest.
- Schließ die Augen und denk an die Begriffe „Leichtigkeit“ und „Verspieltheit“. Gibt es eine Assoziation, die dir als erstes dazu in den Sinn kommt? Ein Bild, ein Tier, ein Musikstück, eine bestimmte Erinnerung oder etwas ganz anderes? Such dir einen Gegenstand, der diese Assoziation für dich treffend symbolisiert und stell ihn dir auf deinen Schreibtisch oder an einen anderen Ort, wo du ihn mehrmals täglich siehst. Er soll dich an dein neues Mantra erinnern, dass auch Leichtes wertvoll ist!
- Protokolliere zwei, drei Wochen lang mehrmals täglich deinen Blutdruck. Zu hoch? Sprich mit deinem Hausarzt!
- Halte drei-, viermal am Tag inne und konzentriere dich auf deine Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur. Ist sie verspannt und hart? Gehe zur Massage und bitte den Masseur, neben den schon genannten Muskelgruppen auch die Muskeln rund um dein Brustbein zu lockern (jede Wette, dass auch die angespannt sind).
- Besorg dir eine CD mit einer Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und praktiziere die Übungen regelmäßig.