

INNERE ANTREIBER

Hinweis: Diesen Test füllen wir im Seminar gemeinsam aus!

Einfach **spontan** und nach besten Wissen und Gewissen ausfüllen:

1 = Trifft gar nicht zu 2 = Trifft gelegentlich zu 3 = Trifft zu 4 = Trifft stärker zu 5 = Trifft es voll ins Schwarze!

FRAGE	WERT
1 Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie äußerst gründlich.	
2 Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	
3 Ich bin ständig auf Trab. Alles muss schnell gehen.	
4 Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	
5 Meine Devise lautet: "Wer rastet, der rostet."	
6 Häufig brauch ich den Satz: "So einfach kann man das nicht sagen."	
7 Ich sage oft mehr als eigentlich nötig wäre.	
8 Es fällt mir schwer, Menschen zu akzeptieren, die nicht gründlich sind.	
9 Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	
10 Nur nicht lockerlassen, das ist meine Devise.	
11 Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	
12 Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	
13 Ich liefere den Bericht/ eine Arbeit erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	
14 Leute die "herumtrödeln", regen mich auf.	
15 Es ist wichtig für mich, von den anderen akzeptiert zu werden.	
16 Ich habe eher eine harte Schale und einen weichen Kern.	
17 Ich versuche herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	
18 Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	
19 Bei Diskussionen unterbreche ich oft die / den anderen.	
20 Ich löse meine Probleme selber.	
21 Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	
22 Im Umgang mit anderen bin ich ziemlich auf Distanz bedacht.	
23 Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	
24 Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	
25 Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	
26 Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	
27 Ich lege Wert darauf, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.	
28 Es ist mir wichtige, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	
29 Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie rasch zu Ende.	
30 Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.	
31 Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	
32 Ich trommle oft und ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	
33 Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: "Erstens..., zweitens..., drittens...".	
34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	
35 Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	
36 Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	
37 Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen.	
38 Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst und konzentriert.	
39 Ich bin ruhelos, nervös und manchmal auch hektisch.	

FRAGE	WERT
40 So schnell kann mich nichts erschüttern.	
41 Meine Probleme gehen andere nichts an.	
42 Ich sage oft: "Nun mach mal schneller"	
43 Ich sage oft: "Genau. Exakt. Klar. oder: Logisch."	
44 Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht..."	
45 Ich sage eher: "Könnten Sie es nicht einmal versuchen" als "Versuchen Sie es einmal."	
46 Ich bin diplomatisch.	
47 Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	
48 Beim Telefonieren bearbeite oder erledige ich häufig noch nebenbei andere Dinge.	
49 "Auf die Zähne beißen", heißt meine Devise.	
50 Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.	

Auswertung

"SEI PERFEKT!"

Frage	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Total	Rang
Punkte												

"BEEIL DICH"

Frage	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Total	Rang
Punkte												

"STRENG DICH AN"

Frage	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Total	Rang
Punkte												

"MACH'S JEDEM RECHT"

Frage	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Total	Rang
Punkte												

"SEI STARK"

Frage	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Total	Rang
Punkte												

Unsere Antreiber, unsere Erlauber

Stress beginnt **immer** im Kopf. Ein Puzzleteil zum Verständnis unserer Stressfaktoren liegt in unserer Vergangenheit, die sich heute noch durch verinnerlichte Antreiber äußert.

Bei den Antreibern liegt ein Abwehr-Mechanismus zugrunde. In bestimmten Situationen greifen wir auf Verhaltensweisen zurück, die ursprünglich von den Eltern belohnt wurden. Damit vermitteln sie uns ein Gefühl der Sicherheit und geben uns die Möglichkeit, neue oder schwierige Situationen zu bewältigen und sich akzeptiert und "OK" zu fühlen. Diese Versuche sind verinnerlicht und nur selten bewusst. Sie können sich daher leicht verselbstständigen und insbesondere in Stress-Situation bewusstes Denken behindern. Damit erschweren sie Probleme.

Doch die Sicherheit ist nur oberflächlich. In der Realität können wir den Anforderungen des Antreibers nicht entsprechen. Indem wir versuchen, mehr und mehr so zu sein, wie wir denken, dass

wir sein sollten, desto eher klammern wir uns in den eingefahren Denk- und Handlungsgewohnheiten. Ein Teufelskreis beginnt...

“Sei perfekt”

Dieser Antreiber verlangt Vollkommenheit und Gründlichkeit, in **allem** was ich tue. Er verbietet mir Fehler - und was für mich gilt, das erwarte ich auch von anderen. Dieser stressige Antreiber verlangt, immer noch besser zu sein und immer einen Vorsprung vor anderen zu haben. Das ist kontraproduktiv: Wo viel geleistet wird, passieren auch Fehler. Die mag sich dieser Antreiber ungern eingestehen. Das führt zu Konflikten, denn wer versucht, alles tipp top zu erledigen, der stiehlt sich Zeit, denn nicht alles ist gleich wichtig und verdient damit auch nicht den gleichen Energie- und Zeitaufwand.

Die guten Seiten des Antreibers:	Die Schattenseiten:	Erlaubnisse:
Dinge werden genau erledigt	Zu viele Details, Gefahr des fehlenden Überblicks	So, wie du bist, bist du gut genug
Erwartungen werden (über-)erfüllt	Lähmung durch zu hohe Erwartungen	Du darfst Fehler machen! Nutze sie als Chance, daraus zu lernen
Leistungen sind (nahezu) fehlerfrei	Zeit- und Energieverschwendung	Du darfst dich auch mal hängen lassen! Die 20/80-Regel erlaubt dir gut zu sein, ohne zu viel zu tun.

“Sei stark”

Nur keine Schwäche zeigen! Bewahre Haltung, sei Vorbild, gib unter keinen Umständen nach! Jedenfalls diktiert dir diese Irrationalität der innere Antreiber “Sei stark”. Leider können Verhandlungen dadurch etwas zu ambitioniert und mit zu wenig Verständnis geführt werden und so scheitern. Oder Konflikte eskalieren, weil Du dem anderen nicht entgegenkommst oder die eigene Mitverantwortlichkeit verneint. Auch Gefühle zu zeigen fällt diesem Typ nicht leicht - er büsst dadurch ein Stück menschliche Nahbarkeit und Sympathie ein. Deswegen igelt er sich gern bei Sorgen und Problemen ein, statt andere um Rat zu fragen oder Kollegen um Hilfe zu bitten.

Grundsätzlich ist Gefühlsstärke eine gute Eigenschaft und führt dazu, Dinge eher auf der Sachebene vorwärts zu schieben statt lange über eine missliche Lage zu klagen. Sie kann also auch positive Energie entfalten. Das Problem bei diesem Antreiber ist, dass verhängnisvolle Wort “immer”. Dieser Typ hat also Schwierigkeiten auch mal nachzugeben oder tendiert dazu über seine körperlichen und emotionalen Bedürfnisse drüber hinweg zu arbeiten. Das kann an anderer Stelle zu Erschöpfung, Stress und einem “Alles ist sinnlos”-Gefühl führen, wenn man sich nicht rechtzeitig um die **Aufladung aller Lebensbatterien** (beschrieben im ebook “Motivation”) kümmert!

Die Guten Seiten des Antreibers:	Die Schattenseiten:	Erlaubnisse:
Stabil bleiben; Dinge voranbringen	Gefühle nicht zu zeigen	Sie etwas Nettos gönnen
Dinge aushalten	Unsympatisch-/ unnatürlich wirken	Auch mal seufzen und sich bei jemanden aussprechen
Dinge tun und voran treiben	Charisma-Mangel (weil man es auch zuviel von anderen erwartet)	Ärger und Stress abbauen, z.B. durch Sport und ausgleichende Tätigkeiten

“Mach es jedem recht”

Natürlich, Du bist die Mutter der Nation! Du bist dafür verantwortlich, dass sich andere gut und wohl fühlen. Das Wichtigste sind natürlich die Meinungen der anderen. Damit sind aber eine ganze Reihe von Konflikten vorprogrammiert: Denn jeder hat andere Erwartungen, es jedem Recht zu machen geht ganz einfach nicht. Wer es dennoch versucht, wirkt leicht wie ein Fähnchen im Wind, das sich in aller Richtungen verbietet und dadurch leicht unglaubwürdig wirkt und an Ansehen einbüßt. Auch fällt es diesem Typ schwer, “Nein” zu sagen - denn oGott, man müsste seine eigenen Interessen und Wünsche dabei offenbaren. Also schweigt man lieber, nur dass keiner merkt, wie viel man zu tun hat. Zudem wird der Beziehungsaspekt für die Sache gestellt. Deswegen sagen sie “ja” zu Dingen die Sie gar nicht betreffen, die nicht in ihr Aufgabengebiet fallen oder am allerschwimmsten: Die vielleicht gar nicht gemacht werden müssten.

Dieser Typ vermeidet Konflikte - auch wenn diese **leicht lösbar** sind oder wenn der andere akzeptieren würde, dass wir keine Kapazitäten für eine Aufgaben haben - wenn er es nur wüsste. Je nach Berufsgruppe schlägt sich das auf den persönlichen Erfolg nieder: Ein Verkäufer mit diesem Antreiber wird dem Kunden kaum einen Wunsch abschlagen können und (zu) hohe Rabatte einräumen, nur weil er um die Kundenbindung fürchtet oder es ihm einfach unangenehm ist. Er wird dabei leicht zum Fähnchen im Wind. In anderen Kontexten werden Angestellte leicht zum Spielball von politischen Interessen und können leicht ausgenutzt werden.

Was heißt das für diesen Typen? Vor allem Vokabeln lernen! Insbesondere wichtig ist ein bisheriges Fremdwort: “**NEIN**”. Dies kann auch angenehm verpackt werden, mit verschiedenen Gesprächstaktiken, z.B.:

“Ich helfe Ihnen grundsätzlich gern weiter, nur gerade ist es sehr ungünstig weil...”

“Im Moment bin ich durch meine Prioritäten mehr als ausgelastet, aber vielleicht könnten Sie es da und da versuchen...”

“Könnten Sie später / Abend / nächste Woche wieder anrufen, da ist mein Projekt abgeschlossen und ich kann mich um Ihr Anliegen kümmern. Im Moment müsste ich ihr Konzept sehr oberflächlich lesen, das wollen wir ja beide nicht...”

Die guten Seiten des Antreibers:	Die Schattenseiten:	Erlaubnisse:
Einfühlungsvermögen	Sich selbst vernachlässigen	Du darfst “ja” zu Dir selbst sagen
Beliebtheit	Leicht zum Spielball werden	Machs mal Dir recht / Du darfst auch nein zu Dingen sagen
Verantwortung für sich und andere übernehmen können	Wenig Rückrad	Achte auf Dich und Deine Bedürfnisse, am Ende wirst Du zufriedener sein!

“Streng Dich an”

“Im Schweiß Deines Angesichts sollst Du Dein Brot verdienen oder ewig darben...” Oder wie wäre es mit dem: “Erst die Arbeit, dann das Spiel”. Kommen Dir diese Glaubenssätze bekannt vor? Dann ist es gut möglich, dass du **jede** Aufgabe als Herausforderung siehst -und sei sie noch so

klein. Man verliert leicht die Differenzierungsfähigkeit zwischen unterschiedlichen Aufgaben. Dieser Antreiber packt gern an und fühlt sich schuldig wenn er schnell und einfach sein Ziel erreicht. Das fühlt sich nicht "richtig" an. Dieser Typ sollte die "Methode des kleinsten Auswegs" (beschrieben im Studi-Survival-Guide") wählen und sich immer fragen, ob das was er tut, wirklich **direkt** zum Ziel führt, oder ob er wieder mal einen unnötigen Umweg geht.

Unterscheidungsfähigkeit ist gefragt. Nicht jede Aufgabe ist kompliziert, schwierig, langwierig. Nur weil wir gewisse Dinge schon immer so gemacht haben, heißt das nicht, dass wir nicht einen effizienteren oder cleveren Weg gehen könnten, um die Aufgabe oder das Problem zu lösen. Brich die Handlungs- und Denkroutinen auf. **Arbeite smart, nicht hart!** Wenn Du jede Aufgabe gleich behandeln würdest, leidest Dein Erfolg, denn wirklich wichtige Dinge bekommen aus Zeitmangel dann zu wenig Aufmerksamkeit.

Die guten Seiten des Antreibers:	Die Schattenseiten:	Erlaubnisse:
Durchhaltevermögen	Mangelnde Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden	Sieh es als intellektuelle Aufgabe, Vereinfachungen zu finden ohne das Ergebnis zu leiden
Großen Einsatz bringen/ hohes Commitment	Energieverschwendung, Gefahr sich auszupowern	Du darfst und musst Dich entspannen, um volle Energie zu haben
Wird Ehrgeiz und Biss bescheinigt	Innovationen und clevere Handlungsstrategien werden nicht gesucht	Genieß auch mal den Tag und spüre die Leichtigkeit

“Beeil Dich”

“Nun aber flink, husch husch, das muss jetzt unbedingt fertig werden.” Alles muss schnell gehen, Du darfst keine Zeit verlieren! Jedenfalls dann nicht, wenn dieser Antreiber stark bei Dir ausgeprägt ist. Damit ist Stress und Hektik an der Tagesordnung. Und dieser reproduziert sich gern selbst. Wenn wir uns nie Zeit zum abschalten nehmen, dann verliert man schnell die Fähigkeit einen Gang runter zu schalten und es fällt einem schwer, sich geistig und körperlich zu entspannen. Das zehrt an der Energie und Leistungsfähigkeit. Gern kannst Du mal Gasgeben, eine sehr positive Eigenschaft, aber achte auf reichlich Pausen und nimm Dir regelmäßig vor, gar nichts zu tun. Einfach daliegen und warten, dass der Tätigkeitswusel abschwillt. Das kann mittags oder nach der Arbeit durch einen 20-min Mini-Schlaf geschehen, auch wenn Du nicht schlafen kann. Leg Dich hin, entspanne Dich und genieße die Zeit die Du nur für dich hast. Gedanken kommen so leichter zum Stillstand, der Körper freut sich auf die Verschnaufpause. Deine Zufriedenheit steigt.

Ein zweiter Punkt ist für deine Produktivität wichtig: Wer alles schnell macht, der übersieht auch schnell mal etwas oder nimmt sich nicht genügend Zeit, eine Sache gründlich zu durchdenken. Konzepte und die Ausführung bestimmter Tätigkeiten leiden darunter. Gut Ding will manchmal Weile haben.

Während die anderen Antreiber gern zu viele Umwege machen, ist dieser Antreiber etwas zu direkt. Deswegen kann man aber auch diesen gut gegen andere Antreiber ausspielen. Sich zu beeilen kompensiert z.B. ein Stück weit den Antreiber “Sei perfekt” - wenn Du beide Antreiber gleichzeitig “anschaltest” bist Du gezwungen ein gesundes Mittelmaß zu finden.

Die guten Seiten des Antreibers:	Die Schattenseiten:	Erlaubnisse:
Dinge schnell und effizient erledigen können	Gefahr der Ungenauigkeit	Du darfst Dir Zeit und Raum für gewisse Dinge nehmen
Schnell reagieren, anpacken können	Teilweise nicht gut durchdacht, keine Langfristigkeit	Wenn Du einen Gang herunter schaltest, steig mitunter die Qualität
Wird durch seine Praxisnähe und Unkompliziertheit geschätzt	Hetz-Gefühl und ist leicht gestresst	Dinge auch mal mit Genuss zu tun, erhöht die Zufriedenheit

Fazit:

Die Antreiber haben gute und schlechte Seiten. Wie bei einem Chef. Er sorgt dafür, dass wir produktiv sind, aber er hat auch seine Macken oder verlangt manchmal unrealistische Dinge. Lerne Deine Antreiber besser kennen, trete in Dialog mit Ihnen und wende Entlassungsfragen (im Studi-Survival-Guide, S. 185) an, um dem entgegenzuwirken. Dieser Test war ein erster Schritt in die richtige Richtung!

“Innere Antreiber” können stressen ...

Antreiber haben uns dahin gebracht, wo wir heute stehen – sie sind Teil unserer Persönlichkeit geworden. Entstanden sind sie zum großen Teil in unserer Kindheit unter dem Einfluss der elterlichen Erziehung oder anderer Erziehungspersonen wie z. B. Lehrer.

Im Grunde genommen sind die Antreiber Schnelligkeit, Genauigkeit, Liebenswürdigkeit, Bemühen bzw. Begeisterung und Stärke positive Eigenschaften – sie halfen uns, den jetzigen Status-Quo unserer Entwicklung zu erlangen.

Sie können jedoch auch blockieren und einengend bzw. belastend wirken, insbesondere dann, wenn man sie sehr stark als Grundsatz übernommen hat. Beispiele hierfür sind: Fehler machen ist schlimm, Zeit ist kostbar, alle sollen mich mögen oder Schwächen darf man nicht zeigen. In diesem Falle führen innere Antreiber nicht zum Erfolg, denn sie sind in ihrem Absolutheitsanspruch und ihrer Ausschließlichkeit nicht zu erfüllen.

...oder motivieren

Jeder Antreiber birgt - sofern man sich dessen bewusst geworden ist - auch die Möglichkeit ihm einen oder mehrere so genannte Erlauber entgegenzustellen. Diese können sein: ich darf mir Zeit für mich nehmen, ich darf auch mal nein sagen, ich darf Gefühle zeigen oder ich darf mich auch entspannen. Mit "Erlaubern" schafft man den nötigen Freiraum und kann sich von einengendem Druck befreien.

“Innere Antreiber” kontrollieren

Ziel ist, das Bewusstsein dafür zu entwickeln, welche Reaktionen sinnvoll sind und welche nur Stress auslösen. Alte Antreiber-Gedanken können dann sukzessive durch neue Gedankenmuster ersetzt werden.