

## **Innere Antreiber erkennen**

Innere Antreiber sind tief in Dir verwurzelte und unbewusste Lebensregeln, welche als Motivator agieren und sich in Deiner Kindheit entwickelt haben.

Auf den ersten Blick sind diese inneren Antreiber sehr hilfreich, denn sie geben Dir Power, motivieren Dich und treiben Dich, wie der Name schon sagt, an.

Leider gibt es da jedoch einen Haken, denn innere Antreiber tragen auch häufig dazu bei, dass Du Dich verausgabst und über das eigentliche Ziel hinausschießt.

Innere Antreiber sind wie ein unbewusst ablaufendes Programm, welches Dich dazu antreibt auf bestimmte Art und Weise zu handeln und das manchmal sogar gegen Deinen Wunsch.

Mein innerer Antreiber ist zum Beispiel „Ich muss mich beeilen“, welcher mich dazu motiviert immer alles schnell zu machen. Je schneller ich bin, desto schneller kann ich mich an die nächste Aufgabe machen, Zeit einsparen und bin somit auch äußerst produktiv.

Problem dabei ist jedoch, dass ich gelegentlich unnötige Fehler mache, tollpatschig bin und insbesondere keine Ruhe finde, denn es wartet ja immer schon die nächste Aufgabe auf mich. Zeit muss schließlich genutzt werden. Der Mensch ist jedoch nicht zum Multitasking gemacht und so kommt es dazu, dass ich mich überanstreuge und durch das Leben hetze, statt es zwischendurch einfach zu genießen.

Da ich meinen inneren Antreiber nun jedoch kenne, kann ich ihn zu meinem Vorteil nutzen, mich jedoch auch vor einer möglichen Verausgabung schützen, denn ich habe mir Gedanken darüber gemacht, ob ich mich denn tatsächlich wirklich immer beeilen muss und festgestellt: Muss ich nicht...

Nur wer seine inneren Antreiber kennt, der kann sich somit auch Gedanken darüber machen, wann und warum dieser innerer Antreiber sich in der Kindheit entwickelt hat und ob man den inneren Antreiber im Erwachsenenalter auch noch als Motivator benötigt oder ob eine abgeschwächter Version davon zum gleichen Erfolg ohne Ermüdung beiträgt.

Innere Antreiber entstehen übrigens unter anderem durch die Lebensregeln der Eltern, welche sie auf uns übertragen. Das tun sie durch ihre Vorbildfunktion, durch die Erziehung oder auch durch Sprüche mit welchen unsere Eltern uns belehren. So kann der Spruch „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ durchaus dazu führen, dass wir den inneren Antreiber „Ich muss mich beeilen“ verinnerlichen. Zeit darf schließlich nicht vergeudet und sollte genutzt

werden. Der Arbeit wird durch diesen Spruch auch eine indirekte Wichtigkeit vermittelt, welche über den Freuden im Leben steht.

Werden wir in der Kindheit hingegen häufig für unsere Leistung gelobt so kann es sein, dass wir die Gleichung Leistung = Liebe unbewusst in uns verankern und auch in späteren Jahren danach handeln. Auch Mensch mit diesem Glaubenssatz verausgaben sich dabei häufig, denn sie sind der Meinung, dass sie immer Leistung bringen müssen, um Liebe durch Anerkennung zu erhalten. Das kann über kurz oder lang nicht funktionieren, denn Leistung und Liebe sind zwei Paar Schuhe, stehen nicht in Abhängigkeit zueinander und selten werden wir tatsächlich für unsere Leistungen geliebt.

Deine inneren Antreiber zu kennen und zu wissen warum Du diese inneren Antreiber verinnerlicht hast ist daher ein weiterer Schritt auf dem Weg zu mehr Stressprävention in Deinem Leben.

Zum einen kannst Du Deinen inneren Antreiber dazu nutzen Deine Ziele zu erreichen, denn er gibt Dir Kraft und ist auch einer Deiner Stärken. Zum anderen kannst Du Dich vor Deinem inneren Antreiber schützen, indem Du frühzeitig einschreiten kannst, wenn er Dich zur Verausgabung antreibt.

Die **5 typischen Inneren Antreiber** sind:

**„Ich muss stark sein“**

**Mögliche Glaubenssätze:** Was in mir vorgeht geht keinen etwas an. Ich schaffe alles allein. Ich bin immer auf das Schlimmste gefasst. Zähne zusammenbeißen. Ich bin stark und keiner kann mir etwas anhaben. Gefühle muss ich nicht zeigen. Gefühle zeigen macht mich schwach und angreifbar.

**Positive Eigenschaft des Antreibers:** Einfluss, Stärke, Unabhängigkeit.

**„Ich muss es allen Recht machen“**

**Mögliche Glaubenssätze:** Nein sagen fällt mir schwer. Sei immer freundlich. Nur keine Konflikte. Die Anerkennung anderer ist ausschlaggebend. Was denken andere über mich? Eigene Interessen muss ich zum Wohle der anderen zurückstellen.

**Positive Eigenschaft des Antreibers:** Mitgefühl, Liebenswürdigkeit, Freundlichkeit

**„Ich muss mich beeilen“**

**Mögliche Glaubenssätze:** Ich muss mich dauerhaft beschäftigen, damit meine Zeit sinnvoll genutzt wird. Ich darf mich nicht ausruhen. Multitasking. Nur keine Zeit verschwenden. Antreiber sein und Dinge vorantreiben. Schnell sein bringt Anerkennung.

**Positive Eigenschaft des Antreibers:** Schnelligkeit, Zeit und Chancen werden genutzt, Zielbewusstsein, Produktivität, Disziplin.

#### „Ich muss perfekt sein“

**Mögliche Glaubenssätze:** Meine Arbeit muss immer gründlich und fehlerfrei sein. Schlampereien sind unmöglich. Fehler dürfen nicht passieren. Verbessern kann man immer etwas. Ich bin nie gut genug. Ich muss besser werden. Bloß keine Schwäche zeigen. Fehler machen mich angreifbar.

**Positive Eigenschaft des Antreibers:** Genauigkeit, Fehlerlosigkeit, Korrektheit.

#### „Ich muss mich anstrengen“

**Mögliche Glaubenssätze:** Erfolg muss man sich hart erarbeiten. Bloß nie aufgeben. Nur Leistung ist wertvoll. Mühe wird belohnt. Reiß Dich zusammen. Ich muss es schaffen. Ich schaffe das auch allein.

**Positive Eigenschaft des Antreibers:** Durchhaltevermögen, Beharrlichkeit, Gründlichkeit, Ausdauer, Disziplin.

### Innere Antreiber ermitteln

Um Deinen inneren Antreiber ermitteln zu können haben die Psychologen und Autoren Karl Kälin und Peter Müri einen Selbsttest entwickelt, welchen Du auf der folgenden Seite zur Selbstanalyse vorfindest.

Bewerte hierzu auf einer Skala von 1 bis 5 in wie weit die Aussagen auf Dich zutreffen.

1 steht für „trifft gar nicht auf mich zu“ und 5 steht für „trifft völlig auf mich zu“. Die 3 ist neutral.

Zum Schluss addierst Du die Punkte, welche Du unter den einzelnen Fragen, vergeben hast.

Damit das Ergebnis jedoch nicht beeinflusst wird, erkennst Du im Test selbst nicht, welche Aussage mit welchem „Inneren Antreiber“ verknüpft ist. Deshalb beantworte die Fragen am besten ohne Dir den Test vorher genauer anzusehen. Höre auf Dein Bauchgefühl dabei.

Bei der Auswertung trägst Du Deinen Zahlenwert für jede Fragenummer zum jeweiligen inneren Antreiber ein und summierst die Punkte.

Dein Hauptantreiber ist der, welcher die höchste Punktzahl aufweist.

Bevor Du anfängst ist es vielleicht interessant für Dich wie Du Dich selbst einschätzt:

Was glaubst Du welcher der 5 typischen „Inneren Antreibe“ Dein Hauptantreiber im Leben ist? Unterstreiche und lasse Dich überraschen, ob Deine Selbstwahrnehmung mit der Analyse übereinstimmt.

**„Ich muss stark sein“**

**„Ich muss es allen recht machen“**

**„Ich muss mich beeilen“**

**„Ich muss perfekt sein“**

**„Ich muss mich anstrengen“**

Wenn Du den Test gemacht hast, dann ist es empfehlenswert Dir etwas Zeit zu nehmen um aufzuschreiben wann in der Vergangenheit dieser „Innere Antreiber“ wohl entstanden sein könnte, in welchen Situationen er Dir im Alltag Probleme bereitet, wann er nützlich ist, welche Vor- und Nachteile der „innere Antreiber“ für Dich mit sich bringt und was Du in Situationen tun kannst, wenn der Antreiber Dich unnötig zur Verausgabung antreibt und Stress verursacht. Auch hierfür habe ich Dir auf den Seiten nach dem Test Platz gelassen.

Zu den präventiven Maßnahmen zählen unter anderem:

- Negative Glaubenssätze, welche die negativen Seiten des inneren Antreibers hervorrufen positiv umformulieren und durch tägliches durchlesen der Umformulierung verinnerlichen
- Entspannungsübungen in den täglichen Alltag integrieren, wenn auch nur für 15 Minuten
- Stressampel – welche Signale gibt mir mein Körper, mein Geist und meine Seele, wenn der innere Antreiber mein Verhalten negativ beeinflusst und Stress verursacht

*(Die Stressampel erkläre ich Dir im Dokument „Happiness & Health\_Stressampel“\_Diana Mekonen).*

## Selbsttest: Mein Hauptantreiber

Datum: \_\_\_\_\_

Nr.	Welche Aussagen treffen auf Dich zu?	1	2	3	4	5
1.	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich					
2.	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen					
3.	Ich bin ständig auf Trab					
4.	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne					
5.	Wenn ich raste, dann roste ich					
6.	Häufig verwende ich Sätze wie: "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen."					
7.	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig					
8.	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind					
9.	Es fällt mir schwer Gefühle zu zeigen					
10.	Nur nicht locker lassen 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 einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe					
14.	Leute die "herumtrödeln", regen mich auf					
15.	Es ist mir wichtig von den anderen akzeptiert zu werden					
16.	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern					
17.	Ich versuche oft 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 die anderen oft					
20.	Ich löse meine Probleme selber					
21.	Aufgaben erledige ich möglichst rasch					
22.	Im Umgang mit anderen bin ich 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 kein Verständnis					
27.	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten					
28.	Es ist mir wichtig von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe					
29.	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende					

Nr.	Welche Aussagen treffen auf Dich zu?	1	2	3	4	5
30.	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer zurück					
31.	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden					
32.	Ich trommele oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch					
33.	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung					
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 streng mich an, meine Ziele zu erreichen					
38.	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst					
39.	Ich bin nervös					
40.	So schnell kann mich nichts erschüttern					
41.	Meine Probleme gehen die anderen nichts an					
42.	Ich sage oft Sätze wie: „Mach mal schneller/vorwärts“					
43.	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“					
44.	Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht"					
45.	Ich sage eher: "Kannst Du es nicht einmal versuchen" als "Versuche es einmal"					
46.	Ich bin diplomatisch					
47.	Ich versuche die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen					
48.	Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch etwas anderes					
49.	Auf die Zähne beißen und Augen zu und durch heißt meine Devise					
50.	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen					

### Auswertung:

Trage nun den jeweiligen Zahlenwert unter der dazugehörigen Fragenummer ein und addiere, um die Gesamtsumme zu ermitteln.

„Ich muss perfekt sein“											Summe
<b>Fragenummer</b>	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	
<b>Meine Punkte</b>											

„Ich muss mich beeilen“											Summe
<b>Fragenummer</b>	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	
<b>Meine Punkte</b>											

„Ich muss mich anstrengen“											Summe
Fragennummer	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	
Meine Punkte											

„Ich muss es allen recht machen“											Summe
Fragennummer	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	
Meine Punkte											

„Ich muss stark sein“											Summe
Fragennummer	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	
Meine Punkte											

**Mein Hauptantreiber ist (höchste Punktzahl):**

\_\_\_\_\_

Ist dieser identisch mit Deiner Selbsteinschätzung zuvor? 😊

### Was bedeutet das für Dich?

Beantworte Dir die folgenden Fragen und Du wirst Dich Stück für Stück etwas besser kennenlernen und eigenständig auf Dich angepasste Maßnahmen entwickeln, welche Dir in der Stressprävention nützlich sein können.

**1. Wann und durch was könnte sich Dein „Innerer Hauptantreiber“ in Deiner Kindheit/Jugend entwickelt und verinnerlicht haben? Gab es besondere Verhaltensmuster Deiner Eltern oder auch Sprüche, welche Sie häufiger verwendet haben? Gab es besondere Regeln, welche sie aufgestellt haben oder gab es Erwartungen an Dich?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Welche Vor- und welche Nachteile siehst Du in Deinem inneren Antreiber?**

**Vorteile:**

**Nachteile:**

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 5. _____ |
| 6. _____ | 6. _____ |

**3. In welchen Situationen könnte dieser innere Antreiber zu Verausgabung, Überforderung, Stress beitragen? Wann glaubst Du tritt er unbewusst in Kraft?**

---

---

---

---

---

---

**4. In welchen Situationen könnte dieser innere Antreiber Dich unbewusst motivieren und Dir dabei helfen Deine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele zu verwirklichen?**

---

---

---

---

---

---

**5. Welche Entspannungs- und Stressbewältigungsmaßnahmen könnten Dir dabei helfen, dass Dein innerer Antreiber Dich nicht so verausgabt und Du ihn für Deine Zwecke sinnvoll nützen und frühzeitig erkennen kannst? Alles ist möglich. Brainstrome einfach einmal 😊**

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Da innere Antreiber sich in unseren tiefverankerten und in der Kindheit angeeigneten Glaubenssätzen über uns, unsere Mitmenschen und die Welt widerspiegeln ist es sinnvoll die Glaubenssätze, welche Dich verausgaben könnten ins positive umzuformulieren. Daher notiere Dir alle Glaubenssätze (Aussagen), welche Du mit einer 5 beantwortet hast und formuliere sie positiv um. Hast Du zum Beispiel die Aussage (9) „Es fällt mir schwer Gefühle zu zeigen“ mit einer 5 (trifft völlig auf mich zu) bewertet, so kannst Du diesen Satz ins positive umformulieren.**

„Es fällt mir schwer Gefühle zu zeigen“ = „Gefühle zu zeigen ist in Ordnung, denn sie machen uns unter anderem zu dem Menschen der wir sind.“

**Wichtig:** *Nutze keine Negationen (nein, kein, nie, nicht, niemand, etc.). Diese versteht unser Gehirn nicht und somit würde die positive Umformulierung ihre Wirkung verlieren.*

<b>Aussage mit 5 Punkten:</b>	<b>Positive Umformulierung:</b>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____