

Innere Antreiber finden

Fragst du dich manchmal auch, warum du bei manchem wie ferngesteuert bist?

Das liegt an unseren Glaubenssätzen, die wir verinnerlicht haben. Diese sind unterbewusst gespeichert und sorgen dafür, dass wir automatisiert handeln, was aber nicht immer unbedingt förderlich ist.

Glaubenssätze können ganz unterschiedliche Quellen haben. Bei den "Inneren Antreibern", die aus der Transaktionsanalyse kommen, geht man aber davon aus, dass diese Überzeugungen aus der Kindheit kommen.

Die Überzeugungen unserer Eltern und anderer Autoritätspersonen verinnerlichen wir als Kinder sehr tief, da diese als Kind nicht angezweifelt werden und Absolutheitscharakter haben. Erst als Erwachsene können wir erkennen, dass es hierzu Alternativen gibt, die wir für uns nutzen können.

Einige der häufigsten Glaubenssätze kannst du mit dem folgenden Test auf ihre Ausprägung hin überprüfen und dementsprechend dein Verhalten hinterfragen. Du kannst diesen Test jederzeit wiederholen und überprüfen ob sich die Inneren Antreiber verändert haben.

Bewerte hierfür die folgenden Aussagen ehrlich und spontan und trage die entsprechende Zahl in der Skala hinter der Aussage ein.

Skala (1-5):

Von 1 = trifft gar nicht zu

über 3= trifft etwas zu

bis 5 = trifft voll und ganz zu

Skala (1-5):

Von 1 = trifft gar nicht zu

über 3= trifft etwas zu

bis 5 = trifft voll und ganz zu

1. Wenn ich mich einer Aufgabe widme, mache ich die stets gründlich.	
2. Mit Kollegen, die ungenau arbeiten, arbeite ich ungern zusammen.	
3. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich diese, denn Kompetenz auszustrahlen finde ich wichtig.	
4. Ich liefere einen Bericht erst dann ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe, um sicherzugehen, dass er richtig gut ist.	
5. Ich habe oft das Gefühl, ich sollte Aufgaben noch besser erledigen, als ich es tue.	
6. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge, um sicherzustellen, dass diese auch gut gemacht werden.	
7. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern klare Aufzählungen wie "erstens, zweitens, drittens..." oder "auf der einen / anderen..."	
8. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst und konzentriert.	
9. Ich sage oft: "genau", "exakt", "klar", "selbstverständlich".	
10. Ich versuche die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen und meine Sachen immer einen Tick besser zu machen als andere.	
<i>Summe</i>	

Skala (1-5):

Von 1 = trifft gar nicht zu

über 3= trifft etwas zu

bis 5 = trifft voll und ganz zu

11. Ich bin ständig auf Trab und habe das Gefühl, es muss alles schnell gehen.	
12. Wünsche erfülle ich mir schnell und warte nicht lange.	
13. Leute die trödeln, regen mich auf.	
14. Menschen, die nicht gleich zur Sache kommen in Diskussionen, unterbreche ich oft.	
15. Aufgaben erledige ich am liebsten zeitnah, denn es gibt viel zu tun.	
16. Ich lege Wert darauf, dass Leute mir auf meine Fragen schnell und am liebsten kurz und bündig antworten.	
17. Wenn es mir zu langsam vorangeht, tromme ich oft ungeduldig mit den Fingern auf dem Tisch.	
18. Ich bin oft ruhelos, nervös und manchmal auch hektisch.	
19. Mir geht es oft zu langsam, daher treibe ich andere Menschen an, damit es voran geht.	
20. Während des Telefonierens bearbeite ich oftmals nebenbei noch andere Dinge.	
<i>Summe</i>	

Skala (1-5):

Von 1 = trifft gar nicht zu

über 3= trifft etwas zu

bis 5 = trifft voll und ganz zu

21. Meine Devise ist: "Wer rastet, der rostet".	
22. Ich verwende häufig Sätze wie "Das ist schwierig zu sagen".	
23. Ich denke oft: "Nicht locker lassen".	
24. Die Einstellung mancher Leute, unbekümmert in den Tag hineinzuleben, kann ich nicht nachvollziehen.	
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, sondern müssen hart erarbeitet werden.	
26. Wenn ich einmal eine Aufgabe begonne habe, führe ich sie auch zu Ende.	
27. Ich glaube, die meisten Dinge sind nicht so einfach, wie viele meinen. Die machen es sich zu leicht.	
28. Nur was hart erarbeitet ist, zählt. Deswegen strenge ich mich an, meine Ziele zu erreichen.	
29. Ich sage oft: "Das Verstehe ich nicht".	
30. Trotz enormer Anstrengung will mit vieles einfach nicht gelingen.	
<i>Summe</i>	

Skala (1-5):

Von 1 = trifft gar nicht zu

über 3= trifft etwas zu

bis 5 = trifft voll und ganz zu

31. Ich bin dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	
32. Ich sage und mache oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	
33. Mir ist es wichtig von anderen akzeptiert zu werden, dafür stelle ich meine Interessen in den Hintergrund.	
34. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	
35. Es ist mir wichtig von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe, denn ich brauche die Bestätigung der anderen.	
36. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.	
37. Andere Menschen zu kritisieren ist mir unangenehm.	
38. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	
39. Im Gespräch mit anderen bin ich vorsichtig. Ich sage eher: "Könnten Sie es nicht einmal versuchen" als "Versuchen Sie es einmal".	
40. Ich bin diplomatisch, damit ich niemanden verletze.	
<i>Summe</i>	

Skala (1-5):

Von 1 = trifft gar nicht zu

über 3= trifft etwas zu

bis 5 = trifft voll und ganz zu

41. Ich erscheine gerne stark und zeige ungern meine Schwächen gegenüber anderen.	
42. Gefühle zeigen fällt mir schwer. Es bedeutet schwach zu sein.	
43. Ich habe eine harte Schale und einen weichen Kern.	
44. Selbst ist der Mann / die Frau. Ich löse meine Probleme alleine.	
45. Im Umgang mit anderen bin ich lieber distanziert.	
46. Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.	
47. Ich bin anderen Menschen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. Zu viel Nähe ist gefährlich.	
48. Ich bin der Fels in der Brandung, so schnell kann mich nichts erschüttern.	
49. Meine Probleme und Gefühle gehen Andere nichts an.	
50. Meine Devise lautet: "Zähne zusammenbeißen!", denn ein Indianer kennt keinen Schmerz.	
<i>Summe</i>	

Auswertung

Übertrage nun die Summen aus den Fragen in die folgende Tabelle.

<i>Antreiber</i>	<i>Fragen Nr.</i>	<i>Summe</i>
<i>Sei Perfekt!</i>	<i>1 - 10</i>	
<i>Beeile dich!</i>	<i>11- 20</i>	
<i>Streng dich an!</i>	<i>21-30</i>	
<i>Mache es allen recht!</i>	<i>31-40</i>	
<i>Sei stark!</i>	<i>41-50</i>	

Über 30 Punkte = stark ausgeprägt

Stark ausgeprägte innere Antreiber können eine Eigendynamik entwickeln und stark unser Verhalten kontrollieren. Man treibt sich selbst immer mehr an und erzeugt damit immer mehr Stress.

Über 40 Punkte = extrem ausgeprägt

Extrem ausgeprägte innere Antreiber können sich sogar gesundheitsgefährdend auswirken, weil sie uns so stark beeinflussen.

Visualisierung

Zur Visualisierung kannst du in die folgende Tabelle noch jeweils die Punktzahl als Balken eintragen.

	0	10	20	30	40	50
Beispiel:						
Sei Perfekt!						
Beeile dich!						
Streng dich an!						
Mache es allen recht!						
Sei stark!						

Was ist typisch für die inneren Antreiber?

Sei Perfekt!

Menschen bei denen dieser Antreiber stark ausgeprägt ist, fühlen sich oft nur akzeptiert und geliebt wenn sie Erwartungen erfüllen. Fehler finden sie peinlich und Anerkennung suchen sie oft über Wissen und Können. Persönliche Fähigkeiten werden oft weniger gewertschätzt.

Fallen dir typische Situationen und Sätze ein, bei denen du diesen Antreiber bei dir sehen würdest? Schreibe sie auf:

Beeile dich!

Menschen mit diesem Antreiber, versuchen ihre Zeit möglichst voll zu nutzen, dabei bleibt aber oft die Qualität und der Genuss auf der Strecke. Diese Menschen sind oft ungeduldig und hektisch.

Fallen dir typische Situationen und Sätze ein, bei denen du diesen Antreiber bei dir sehen würdest? Schreibe sie auf:

Streng dich an!

Für diesen Antreiber ist typisch, dass die Menschen unbedingt etwas für die Gesellschaft leisten wollen. Die Überzeugung ist, dass alles nur über Anstrengung zu schaffen ist. Diese Menschen schultern oft viel Verantwortung, denken sie müssen immer kämpfen und machen es sich selbst schwer damit.

Fallen dir typische Situationen und Sätze ein, bei denen du diesen Antreiber bei dir sehen würdest? Schreibe sie auf:

Mache es allen recht!

Menschen bei denen dieser Glaubenssatz stark verankert ist, streben nach Harmonie und gehen Streit und Konflikten gerne aus dem Weg. Sie fühlen sich schnell verantwortlich und stellen die eigenen Bedürfnisse zurück. Ihre Ecken und Kanten zeigen diese Menschen ungern, dafür sind sie immer "nett" und suchen im Außen nach Bestätigung.

Fallen dir typische Situationen und Sätze ein, bei denen du diesen Antreiber bei dir sehen würdest? Schreibe sie auf:

Sei stark!

Wie der Glaubenssatz schon sagt, möchten Menschen, bei denen er stark ausgeprägt ist, immer zeigen wie stark sie sind. Sie wahren ihre Haltung egal was passiert, Gefühle werden kontrolliert und eigene Probleme gerne ignoriert. Die Einstellung "Zähne zusammenbeißen, da muss ich halt jetzt durch" ist typisch.

Fallen dir typische Situationen und Sätze ein, bei denen du diesen Antreiber bei dir sehen würdest? Schreibe sie auf:
