

## Unsere 5 Antreiber

In Stresssituationen neigen wir dazu, unseren inneren Antreibern die Regie zu überlassen. „Sei perfekt!“ „Sei anderen gefällig!“ „Streng dich an!“ „Sei stark!“ oder „Beeil dich!“ sind Kommandos, denen wir dann unreflektiert folgen. Die elterliche Botschaft der Antreiber lässt uns glauben, dass wir nur in Ordnung sind, wenn wir perfekt oder liebenswürdig sind oder keine Schwäche zeigen. Dies ist der gefährliche Ausgangspunkt von Überforderungsszenarien, denn wir können es nie allen recht machen, und es ist nie gut genug, weswegen wir uns noch mehr anstrengen oder beeilen und zunehmende Warnsignale des Körpers ignorieren. Ein Teufelskreis!

### HUBSCHRAUBERKOMPETENZ GEGEN BURN-OUT

Um in der Alltagshektik Autonomie und Gelassenheit zu bewahren, empfehle ich, in belastenden Situationen in einen imaginären Hubschrauber zu steigen, und aus einer Höhe von 5 Metern kritisch auf sich selbst hinabzuschauen: „Tue ich noch das Richtige? Und tue ich das, was ich tue, richtig?“ Speziell wenn Sie sich überfordert fühlen, hinterfragen Sie von dieser Metaebene aus die Denk- und Handlungsmuster, die meist unbewusst zu Ihrer Überforderung geführt haben. „Welche Glaubenssätze sind gerade aktiv? Wie reduziere ich die absoluten Anforderungen meiner Antreiber auf ein gesundes Maß?“ Doch zunächst schauen wir uns diese Antreiber einzeln etwas genauer an.

### SEI PERFEKT!

Dieser Antreiber verlangt Vollkommenheit in allem, was Sie tun. Er ist ein permanenter Aufruf zu übermäßiger Detailverliebtheit und zur Übererfüllung Ihrer Aufgaben, ohne Rücksicht auf Zeitaufwand und Kosten. Über eine fehlerfreie Leistung erhoffen Sie sich die Anerkennung, nach der Sie sich sehnen.

Wenn Sie diesem Antreiber folgen, gebrauchen Sie häufig Füllwörter („wie bereits gesagt“), und Einschübe - so wie diesen zum Beispiel. Sie reden weitschweifig, antworten mehr als Sie überhaupt gefragt wurden, und zählen beim Sprechen die Ihnen wichtigen Punkte mit *erstens*, *zweitens* an den Fingern ab, damit Sie ja nur richtig verstanden werden.

Natürlich ist ein gewisser Perfektionismus auch eine Gabe; es geht um die angemessene Dosis. Dies gilt für alle Antreiber. Gegen übersteigerte Anforderungen allerdings hilft ein Gegenmittel: die Erlaubnis. Für den „Sei perfekt“-Antreiber lautet sie: „Du bist gut genug, so wie du bist“.

Machen Sie sich bewusst, dass niemand perfekt sein kann. Überprüfen Sie bei Ihren Arbeiten das Verhältnis von Aufwand und Nutzen. Entspannen Sie sich und lassen Sie auch mal Fünfe gerade sein!

## SEI GEFÄLLIG!

Wenn Sie diesen Antreiber haben, versuchen Sie, es allen recht zu machen. Sie fühlen sich dafür verantwortlich, dass andere sich wohlfühlen. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse werden verdrängt; es ist wichtiger, von den anderen geschätzt zu werden und beliebt zu sein.

Jemand mit einem Gefälligkeitsantreiber nickt beim Sprechen mit dem Kopf und erkundigt sich häufig nach der Reaktion seines Gegenübers, indem er Redewendungen einfügt wie „*nicht wahr?*“, „*verstehen Sie?*“? Er grenzt sich nicht ab, hat kaum eigene Standpunkte und kann schlecht Nein sagen.

Eine Erlaubnis als Gegenmittel könnte heißen: „Gefalle dir selbst“.

Sorgen Sie für Ihre eigenen Bedürfnisse. Bitten Sie andere auch mal um einen Gefallen. Üben Sie, freundlich und bestimmt Nein zu sagen. Ihr persönlicher Wert hängt nicht von dem Urteil anderer Leute ab.

## STRENG DICH AN!

Wer diesem Antreiber folgt, macht aus jedem Auftrag ein Jahrhundertwerk. Sie mühen sich ab bis zum letzten, und erlauben sich nicht, sich gehenzulassen. Sie blockieren Ihre eigene Denkfähigkeit und leben in ständiger Angst, dass andere besser sein könnten. Sie versuchen, dem durch noch mehr Anstrengung entgegen zu wirken. Nicht das Resultat, nur die Leistung zählt. Sie blockieren evtl. sogar das Erreichen eigener Ziele, da diese erst durch besonders harte Anstrengung verdient werden müssen.

Häufig wird das Wort „*versuchen*“ benutzt, und es klingt dabei nach „Ich will versuchen, es zu tun, statt dass ich es wirklich tue“. Gestik, Körperhaltung und Gesichtsausdruck strahlen größte Mühe aus.

Mögliches Gegenmittel: „Tue es und habe Erfolg!“

Sagen Sie sich immer wieder, dass es OK ist, eine Pause zu machen und es dennoch zu schaffen. Halten Sie sich an Ihren Plan und beenden Sie die Aufgabe. Erfolg darf auch mal ganz leicht sein. Das Leben ist schön ☺.

## **SEI STARK!**

Dieser Antreiber ist ein Aufruf zum Heldentum und gleichzeitig eine Warnung davor, Gefühle oder gar Schwäche zu zeigen. Mit diesem Antreiber zeigen Sie eiserne Konsequenz, wollen am besten alles alleine durchstehen, nur keine fremde Hilfe annehmen. Sie bewahren Haltung und geben sich keine Blöße. Aufgeben kommt für Sie nicht in Frage.

Das Gesicht wirkt oft ausdrucks- und bewegungslos. Jede Gestik wird vermieden. Der ganze Körper wirkt statuenhaft.

In diesem Falle lautet die Erlaubnis: „Sei offen und zeige deine Gefühle“.

Sie dürfen Schwächen haben, denn jeder Mensch hat sie. Zeigen Sie ruhig, dass Sie auch mal traurig oder ängstlich oder ratlos sind. Lassen Sie sich von anderen Menschen helfen, und beobachten Sie, wie sich dadurch Ihre Beziehungen verbessern.

## **BEEIL DICH!**

Dieser Antreiber veranlasst Hektik. Sie wollen alles gleich jetzt erledigen, sprechen schnell, antworten rasch. Der Antreiber warnt Sie auch häufig davor, Ihren Mitmenschen zu nahe zu kommen.

Sie unterbrechen andere Leute, um sie dadurch zum Beenden ihres Satzes zu zwingen, Sie schauen häufig auf die Uhr und trommeln ungeduldig mit den Fingern. Sie wechseln ständig die Blickrichtung, und Ihr Körper ist permanent in unruhiger Bewegung.

Hier lautet der Erlauber: „Nimm dir Zeit“.

Es ist OK, wenn Sie sich Zeit nehmen, und Sie dürfen alles auch in Ruhe vollenden. Hören Sie zu, und sprechen Sie bewusst langsamer. Machen Sie Pausen, genießen Sie den Augenblick. Sie dürfen *jetzt* leben.

## **FAZIT**

Solange Sie Ihre eigenen Antreiber nicht kennen, macht es wenig Sinn, mit einer zusätzlichen To-do-Liste für mehr Freizeit, Hobbies oder Familie sorgen

zu wollen. Ihre Belastung könnte eher noch größer werden, wenn Sie sich antreibergemäß anstrengen, um schnell die perfekte Balance hinzukriegen.

Steigen Sie in den Hubschrauber, und werfen Sie einen kritischen Blick auf Ihre Antreiber. Einen ausführlichen Test machen können Sie [hier](#). Und wenn Sie Ihre ein oder zwei Lieblingsantreiber identifiziert haben, machen Sie es sich zur Gewohnheit, deren Anforderungen auf ihre Zweckmäßigkeit zu überprüfen.

Jedes Mal, wenn Sie bewusst aus einem Antreiberverhalten aussteigen, verstärken Sie die entsprechende Erlaubnis. Sie bleiben autonom, Sie sorgen für Regeneration, und Sie reduzieren Ihre Antreiber schließlich auf ein Maß, das sie vom Zwang zum Geschenk werden lässt: Genauigkeit, Liebenswürdigkeit, Ausdauer, Stärke und Schnelligkeit.