

Deine inneren Antreiber

Der Antreiber-Test
und bewusste Umgang
mit den inneren Antreibern

von Christina Macke
www.erbluehen.de





Schön, dass Du Dich Dir widmest!

Danke, dass Du dieses Workbook zur Hand nimmst, um dem auf den Grund zu gehen, was Dich antreibt!

Dieses Workbook basiert auf dem Konzept der inneren Antreiber aus der Transaktionsanalyse. Weiterführend habe ich weitere Fragen und Anregungen für Dich ergänzt, sodass Du Deinen ganz individuellen Umgang mit Deinen inneren Antreibern entwickeln kannst. Denn das wird viel kraftvoller sein als irgendwelche „Standardlösungen“ (die möglichst für alle wirken sollen). Ein maßgeschneiderter Umgang ist viel wirkungsvoller. Und wer kennt Dich besser als Du selbst!? Daher gebe ich Dir hier Anregungen, die Dir helfen, für Dich den optimalen Umgang mit Deinen Antreibern zu entwickeln.

Und das lohnt sich! Denn das Leben wird deutlich angenehmer, wenn wir uns nicht mehr selbst mit einer Peitsche antreiben, sondern aus einer gesunden Motivation heraus agieren. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viel mehr Freude ich dadurch bei dem empfinden kann, was ich tue.

Manchmal geht es sogar nicht mal darum, *etwas anderes* zu machen, sondern es nur *anders, mit einer anderen Haltung*, zu tun.

Ich wünsche Dir viel Entdeckerfreude, wenn Du Deinen Antrieb unter die Lupe nimmst, sowie viele Erkenntnisse und bereichernde Erfahrungen beim bewussten Umgang mit Deinen inneren Antreibern!

Alles Liebe

Christina



Über Christina

Ich begleite Menschen, die bereit sind sich voll und ganz aufs Leben und ihre Lebendigkeit einzulassen, ihren eigenen Weg selbstbestimmt, bewusst und kraftvoll zu gehen.

Denn ich glaube an eine Welt, die so viel reicher ist, einfach weil wir wieder in Verbindung mit unserem wahren Wesen sind, entsprechend leben und dadurch tiefe Verbindungen eingehen können. Es ist eine Welt, in der wir Menschen uns wieder trauen, aus ganzem Herzen zu leben; eine bunte Welt voller lebendiger und erblühter Menschen.

Der Weg in ein wahrhaftigeres, lebendigeres und erfüllteres Leben sieht für jeden anders aus. Im Verborgenen, Unbewussten liegen die Antworten. Sie helfen uns, voll und ganz zu leben.

Wenn Du bereit bist, Deine Antworten zu finden, begleite ich Dich gerne auf Deiner Reise. Melde Dich bei mir und wir besprechen, wie ich Dich unterstützen kann.

Mehr Informationen findest Du auf: www.erbluehen.de.





Antreiber-Test

nach Dr. Reinhard Köster

Lies die folgenden Sätze und notiere spontan, in wie weit die Aussage aktuell auf Dich zutrifft.

- 1: gar nicht
- 2: kaum
- 3: etwas
- 4: ziemlich
- 5: voll und ganz

Schreibe den entsprechenden Wert auf die dafür vorgesehene Linie bei der jeweils zu bewertenden Aussage.

1. ____ Wenn immer 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, roste ich.
6. ____ Häufig brauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“
7. ____ Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8. ____ Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9. ____ Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10. ____ Nur nicht lockerlassen 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 für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.
16. ____ Ich habe eher 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 selbst.
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 wenig Verständnis.
27. ____ Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.



- 28. ____ Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
- 29. ____ Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
- 30. ____ Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zurück.
- 31. ____ Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
- 32. ____ Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf dem Tisch.
- 33. ____ Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens; zweitens...; drittens...
- 34. ____ Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viel glauben.
- 35. ____ Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
- 36. ____ Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
- 37. ____ Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
- 38. ____ Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
- 39. ____ Ich bin oft nervös.
- 40. ____ So schnell kann mich nichts erschüttern.
- 41. ____ Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
- 42. ____ Ich sage oft: „Das geht zu langsam.“
- 43. ____ Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.
- 44. ____ Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“



45. ____ Ich sage eher: „Können 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 erledige ich oft noch andere Arbeiten.
49. ____ „Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.
50. ____ Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.



Deine Auswertung

Übertrage nun die Bewertungszahlen für die jeweiligen Aussagennummern und addiere die Bewertungszahlen je Antreiber:

„Sei perfekt!“

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47

Total: _____

„Beeil Dich!“

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48

Total: _____

„Streng Dich an!“

5	6	10	18	25	29	34	37	44	50

Total: _____

„Mach es allen recht!“

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46

Total: _____

„Sei stark!“

4	9	16	20	22	26	31	40	41	49

Total: _____



Deine Antreiber im Fokus

Nun, da Du Deinen Test ausgewertet hast:

Wie dominant sind die einzelnen Antreiber in Deinem Leben?

50

40				
30				
20				
10				
0				
Sei perfekt!	Beeil Dich!	Streng Dich an!	Mach es allen recht!	Sei stark!

Über 20 wirkt der Antreiber in der Regel leistungsfördernd. Überschreitet er die 30, kann er die Leistung jedoch mindern, über 40 kann er sogar die Gesundheit gefährden.

Wie geht es Dir mit dem Ergebnis?

Im Folgenden habe ich einige Reflexionsfragen für Dich. Je intensiver Du Dich mit ihnen befasst, desto mehr kannst Du von ihnen profitieren.

Beantworte die Fragen am besten schriftlich.

Zudem habe ich zu jedem Antreiber weitere Informationen für Dich, die Dir dabei helfen können, Deinen passenden Umgang mit Deinen Antreibern zu entwickeln. Dabei gehe ich nur kurz auf die Vor- und Nachteile der jeweiligen Antreiber ein. Noch besser ist es nämlich, wenn Du Dich selbst ganz bewusst mit ihnen befasst und erkennst, was dies für Dich bedeutet. Denn Bewusstheit ist der Schlüssel für einen konstruktiven Umgang mit den inneren Antreibern.



Vor- und Nachteile der Antreiber

Jeder Antreiber kann sowohl förderlich als auch hinderlich wirken.

Betrachte Deinen zentralen Antreiber, also den mit dem höchsten Ergebnis. Wenn Du mehrere Antreiber haben solltest, die relativ gleich auf sind oder gleichermaßen im kritischen Bereich liegen, dann widme Dich zunächst erstmal einen, dem der Dich gerade besonders belastet. Was ist das Gute an ihm? Was ermöglicht er Dir?

Und wie belastet oder behindert er Dich womöglich?



Formuliere einen kraftvollen Erlauber

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Du nun, da Du Deine(n) Antreiber kennst, damit umgehen kannst. Bewusstheit ist hier jeweils der Schlüssel. Bist Du Dir in einer Situation Deines Antreibers bewusst, wenn er sich bemerkbar macht, kannst Du Dich auch bewusst entscheiden, wie Du mit ihm umgehen möchtest.

In der Transaktionsanalyse wird mit sogenannten „Erlaubern“ gearbeitet. Ein Erlauber ist eine Art Mantra, das Dich begleitet. Es geht darum, dass Du eine fürsorgliche Haltung Dir gegenüber in Bezug auf das Antreiber-Thema entwickelst, das Dich einschränkt.

Wer beispielsweise vom Antreiber „Streng Dich an!“ angespornt wird, der kann mit dem Erlauber „Ich darf Spaß bei der Arbeit haben.“ experimentieren. Wer sich ständig getrieben fühlt („Beeil Dich!“), der möchte sich möglicherweise erlauben: „Ich darf mich einlassen und genießen.“

Weitere Beispiele findest Du auf den folgenden Seiten bei den jeweiligen inneren Antreibern. Am besten findest Du jedoch Deinen ganz individuellen Erlauber, denn dieser wird für Dich viel wirkungsvoller sein, als ein übernommener, den Du abschreibst.

Hast Du einen kraftvollen Erlauber für Dich gefunden, dann schreibe Dir diesen am besten handschriftlich auf (denn damit erfolgen andere Verknüpfungen im Gehirn, als wenn Du ihn tippst). Zusätzlich kannst Du Deinen Erlauber natürlich auch abtippen und ihn Dir z.B. als Erinnerung mehrfach am Tag anzeigen lassen oder aufrufen. Ein Bildschirmschoner wäre auch eine Möglichkeit.

Sprich zudem Deinen Erlauber die nächsten 30 Tage dreimal täglich laut aus. Am Anfang mag das vielleicht noch seltsam sein, doch tu es und Du wirst bald einen Unterschied merken.



Achte auch auf Deinen Körper während Du Deinen Erlauber aussprichst. Aufrecht stehend wird sich Deine Erlauber anders anfühlen, als wenn Du währenddessen in Dich zusammengesunken mit eingefallenen Schultern da sitzt. Finde eine gute selbstsichere Haltung, die zu Deinem Erlauber passt. Vielleicht gibt es eine ganz bestimmte Pose, die ideal passt. Schau, was sich für Dich besonders kraftvoll anfühlt. Und dann wiederhole Deinen Satz stets in der Pose. Tust Du dies oft genug, wird die kraftvolle Wirkung Deines Erlaubers auch spürbar sein, wenn Du die Worte einmal nicht laut aussprechen kannst und Du nur die Pose nutzt, z.B. auf einer öffentlichen Toilette.

Wenn Du Dich Deinem zentralen Antreiber wie beschrieben wenigstens einen Monat (im Idealfall sogar länger) gewidmet hast, und Du eine deutliche Besserung verspürst, dann wähle den nächsten aus. Wenn Du möchtest, kannst Du den Test dafür auch noch mal durchführen und prüfen, was sich verändert hat.



Dein Umgang mit Deinen inneren Antreibern

Wie macht sich Dein zentraler Antreiber in Deinem Alltag bemerkbar? Beschreibe typische Situationen und Dein übliches Verhalten. Denn die inneren Antreiber beeinflussen uns nicht permanent, sondern sie wirken vor allem in bestimmten Situationen oder in Bezug auf bestimmte Menschen.

Hast Du einen solchen Fall identifiziert, dann schreibe auf und stelle Dir auch bildlich vor, was Du stattdessen tun kannst und was Dir in einem solchen Fall helfen könnte.



„Sei Perfekt!“

Das grundlegende Bedürfnis ist laut Reinhard Köster das Wissen und Können entsprechend der Fähigkeiten zu entfalten.

Nachteile

- Tendenz sich im Detail zu verlieren
- Hang zur Pedanterie

Vorteile

- gründlich
- detaillorientiert

Möglicher Erlauber

*Ich darf auch Fehler
machen und daraus lernen.*

Weitere Impulse für Dich

- Vergewährtige Dir, dass wir Menschen nicht durchs Leben gehen können, ohne Fehler zu machen. Jeder Mensch macht Fehler. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen und ob wir daraus lernen.
- Beobachte einmal, wie Du Dich gegenüber Menschen fühlst, die versuchen, den Anschein zu erwecken perfekt zu sein. Und wie ist die Atmosphäre? Sagt Dir das zu?



- Überprüfe Deine Maßstäbe: Was ist menschlich und machbar? Was ist realistisch?
- Gehe bewusst in den Austausch und frage nach, wie detailliert etwas ausgearbeitet werden soll. Gleiche dies mit Deinen Vorstellungen ab und justiere bei Bedarf. Wann ist etwas gut genug?
- Vergegenwärtige Dir, was für Konsequenzen ein Fehler realistischerweise haben kann. Stell Dir auch ruhig vor, wie es Dir geht, wenn Du einen bestimmten Fehler machst. Erlebe das Gefühl, stimme ihm innerlich zu (nicht der Situation, sondern dem Gefühl zustimmen). Höchstwahrscheinlich kannst Du feststellen, dass es gar nicht so dramatisch ist, wie Du es Dir ursprünglich ausgemalt hast.
- Probiere einmal bewusst einen Fehler zu machen und schau, was das mit Dir macht und was anschließend passiert. Das kann etwas ganz kleines sein, was Dich aber bereits nervös macht. Wie wäre es zum Beispiel eine Nachricht mit einem Tippfehler zu verschicken?
- Und wie viel Energie brauchst Du dafür, alles so genau machen zu wollen?
- Stell Dir einmal vor, Du bist okay, genau so, wie Du bist. Was wäre dann anders in Deinem Leben und in Deinem Alltag?



„Beeil Dich!“

Das grundlegende Bedürfnis ist laut Reinhard Köster die Fülle des Lebens zu erfahren.

Nachteile

- ungeduldig und hektisch
- nicht wirklich präsent, sondern immer schon einen Schritt weiter

Vorteile

- schnell entscheiden können
- schnell Aufgaben erledigen

Möglicher Erlauber

„Ich darf mir Zeit nehmen.“

Ich darf mir
Zeit nehmen

Weitere Impulse für Dich

- Plane bewusst [Pausen](#) und Zwischenziele ein, sodass Du den Überblick behältst und Dich nicht in der Eile verzettelst.
- Habe das Ziel klar vor Augen, ehe Du loslegst.
- Probier einmal bewusst einen Schritt nach dem anderen zu tun, [statt zu multitasken](#).



- Frage Dich mehrfach am Tag „Wie geht es mir?“ Spüre einfach, wie es Dir geht, nimm Deinen Körper wahr. [Übe Dich in Achtsamkeit.](#)
- Vereinbare Aufgaben für einen späteren Zeitpunkt (denn Du musst nicht alles gleichzeitig machen) und trag es Dir in den Kalender ein, damit Du Dich dem dann bewusst zuwenden und dies auch gezielt einplanen kannst.
- [Erlebe Momente bewusst, sonst verpasst Du das Leben.](#) Dir rennt nicht die Zeit davon, sondern Du läufst dem Leben davon, wenn Du nur in Eile bist. Das Leben geschieht hier und jetzt.



„Mach es allen recht!“

Das grundlegende Bedürfnis ist laut Reinhard Köster Liebe und Zugehörigkeit.

Nachteile

- eigene Bedürfnisse kommen zu kurz
- nicht Nein sagen können

Vorteile

- freundlich
- rücksichtsvoll

Möglicher Erlauber

*Ich darf mich um mich kümmern.
Das ist mein Recht*

Weitere Impulse für Dich

- Trainiere Dich darin, wieder ein Gespür für Dich und Deine Bedürfnisse zu bekommen. Die Frage „Wie geht es mir gerade?“ und zentrierende Übungen im Alltag (beispielsweise bewusstes Atmen und Deine körperlichen Empfindungen wahrnehmen) sind eine gute Möglichkeit.
- Was ist Dir wirklich wichtig im Leben?



- Ein Nein bedeutet nicht automatisch eine Person an sich abzulehnen. Ein Nein ist einfach ein Nein in Bezug auf das spezielle Anliegen.
- Und mal ehrlich: Schaffst Du wirklich alles, was Du versprichst, wenn Du bei jeder Gelegenheit „ja“ sagst?
- Übe Dich darin, Nein zu sagen, wenn Dir nach einem Nein ist. Dies geht freundlich und bestimmt, ohne jemandem vor den Kopf zu stoßen. Die ersten Male wird es noch ziemliche Überwindung kosten, doch auch hier wird es mit der Übung einfacher. Und ein klares Nein nimmt in der Regel auch keiner übel, es sei denn, da hat jemand selbst noch ein Problem mit Grenzen.
- Es ist übrigens Dein Recht und Deine Pflicht Grenzen zu setzen. Mehr zum Thema findest Du beispielsweise im Beitrag [„Was Du gegen Überforderung tun kannst und wie Du zugleich Deine Beziehungen schützt“](#).
- [Übe Dich darin zu Dir zu stehen, dadurch wirst Du auch als Mensch greifbarer.](#) Je mehr Du Dich respektierst, desto mehr Respekt wird Dir auch entgegen gebracht.
- Gibt es schmorende Konflikte, denen Du versuchst aus dem Weg zu gehen? Diese werden sich nicht unbedingt von selbst auflösen. Solange sie existieren, wirst Du jedoch unter ihnen leiden.
- [Helfe in einem gesunden Maß](#) und übernimm die Verantwortung für Dein Wohlbefinden. Nur so kannst Du langfristig für andere da sein, statt auszubrennen.
- Was ist, wenn schlechte Stimmung herrscht und Du einfach mal wahrnimmst, wie es Dir damit geht und Du diesem Gefühl (nicht der Situation an sich) zustimmst? Und dann prüfe, was wirklich in Deiner Macht steht und Du tun kannst.



- Wenn jemand schlecht drauf ist, muss das nicht an Dir liegen. Die Person kann auch einfach einen schlechten Tag haben.
- Statt zu überlegen, wie Du es anderen Recht machen kannst, geh auch einfach mal in den Austausch und frage nach, in wiefern Du gerade beispielsweise unterstützen kannst, was sich der andere wünscht, etc.
- Bitte auch einmal selbst um einen Gefallen.



„Streng Dich an!“

Das grundlegende Bedürfnis ist laut Reinhard Köster etwas zu leisten.

Nachteile

- es kommt nicht so sehr auf das Ergebnis, sondern viel mehr auf die Anstrengung an
- nur Schweres erscheint wertvoll

Vorteile

- fleißig
- engagiert

Möglicher Erlauber

Es darf auch mal
leicht gehen.

Weitere Impulse für Dich

- Wofür strengst Du Dich an?
- Was hast Du davon, Dich so anzustrengen?
- Prüfe, was Dir wirklich wichtig ist in Deinem Leben, und in wie weit Du wirklich danach oder dafür lebst.



- Ich habe hier eine herausfordernde Aufgabe für Dich, die gar nicht so einfach ist: Mach einmal pünktlich Feierabend und spüre ganz bewusst, wie es Dir an diesem Abend geht. Wiederhole diese Übung einige Male. Versuch Deine Aufgaben dennoch an diesen Tagen zu bewältigen, wie Du es sonst auch tun würdest. Wie ist es, dafür mal weniger Zeit zu haben, und stattdessen mehr Zeit zur freien Verfügung?
- Mach einen Plan, was genau zu erledigen ist. Halte Dich daran, auch wenn Du schneller damit durch bist als erwartet. Mach es Dir nicht unnötig schwer. Überprüfe auch, was wirklich zu leisten ist und was Du vielleicht nur einschiebst (und gar nicht vereinbart und möglicherweise unnötig ist).
- Achte sehr genau auf die Rückmeldung und fordere diese bei Bedarf ein, um zu prüfen, in wieweit Deine Leistung dem Erwarteten entsprach.



„Sei stark!“

Das grundlegende Bedürfnis ist laut Reinhard Köster die Sicherheit in sozialen Kontakten.

Nachteile

- keine Schwäche zeigen oder eingestehen können
- körperliche und psychische Alarmsignale übersehen

Vorteile

- großes Durchhaltevermögen
- Fels in der Brandung

Möglicher Erlauber

Wenn ich Gefühle
zeige, bin ich stark.

Weitere Impulse für Dich

- Frage einmal bewusst um Hilfe in der nächsten Woche und schau, was das mit Dir und Deinem Gegenüber macht. Wie geht es Dir danach? Was für eine Auswirkung hat das auf die entsprechende Beziehung?
- Plane Zeitpuffer ein und mach bewusst Pausen, in denen Du Dich fragst: „Schaffe ich das?“ Wenn nicht: „Wen kann ich um Hilfe bitten?“ Wenn Du versuchst, immer nur durchzuhalten und auszuhalten, dann wirst Du früher oder später unter der Last zusammenbrechen.



- Du kannst nicht alles zu 100% kontrollieren, Ungeplantes geschieht und es ist legitim, dann um Hilfe zu bitten.
- Mal ehrlich: Wie geht es Dir, wenn andere Dich um Hilfe bitten? Helfen und Hilfe scheint uns in der Regel nämlich meist sogar näher zusammen zu bringen.
- Wie wäre es, wenn Dich das nächste Mal ein Nahestehender fragt, „Wie geht’s?“ und Du einen schlechten Tag hast, Du einfach mal ehrlich antwortest: „Ehrlich gesagt nicht so besonders.“ Du kannst ja auch ergänzen, dass Du deshalb beispielsweise Deine Ruhe haben willst oder nicht weiter drüber reden möchtest. Doch schau einfach mal, was passiert, wenn Du ehrlich antwortest, statt weiterhin die Rolle des Starken zu spielen. Ist es nicht sogar ein Zeichen von Stärke, sich wahrhaftig zu zeigen?



Raum für Deine Ideen im Umgang mit Deinen Antreibern



Hast Du Lust auf mehr?

Wenn Du Dich noch tiefergehend mit Deinen unbewussten Mustern beschäftigen und Licht ins Unbewusste bringen willst, dann melde Dich gerne bei mir und wir besprechen, wie ich Dich bei diesem Prozess unterstützen kann.

Schreibe mir einfach eine E-Mail an hallo@erbluehen.de.

Möchtest Du regelmäßig Impulse für Dein Erblühen erhalten, dann abonniere die dreiwöchentlichen Erblühen-Impulse: www.erbluehen.de/impulse-abo/

Quelle: Köster, Reinhard (1999). Von Antreiberdynamiken zur Erfüllung grundlegender Bedürfnisse, Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis 4/1999, S. 145 –169.

Impressum:



Christina Macke
Hasreith 25
A-8522 Groß Sankt Florian
hallo@erbluehen.de
www.erbluehen.de