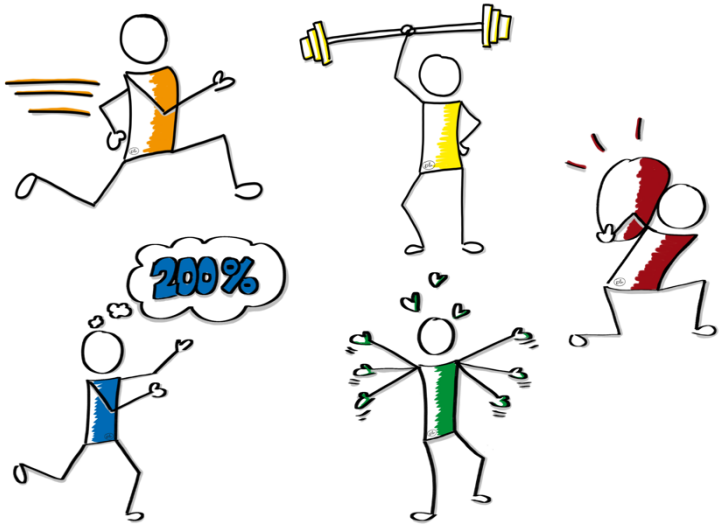
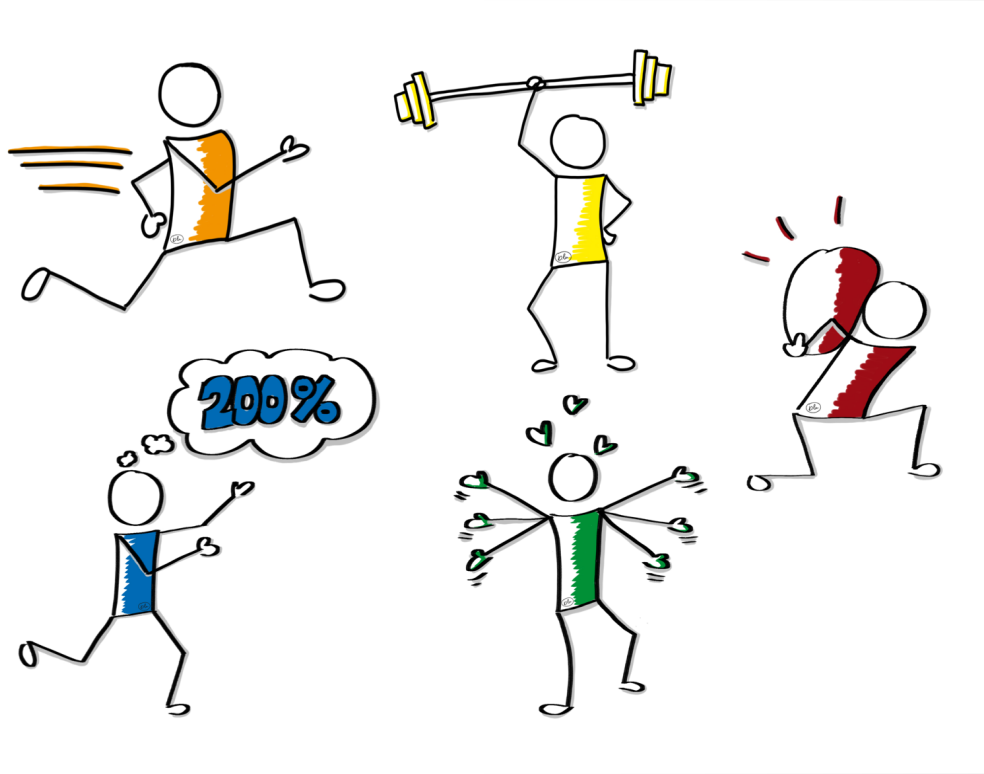
Mini E-Book „innere Antreiber“

Woher kommen sie und was können wir mit Ihnen tun?



Entstehung

Die inneren Antreiber entstehen schon in der Kindheit und sind Prägungsmuster unseres Umfeldes , die wir unbewusst übernommen haben.
Wir haben gelernt - ohne es zu wissen- wie wir zu sein haben, um geliebt und anerkannt zu werden. Es bilden sich Erfolgsmuster in uns. Daher sind die Antreiber unsere Stärken und manche Menschen denken dann, so bin ich eben.



Urheber des Modells sind:
Dr. Eric Berne und Dr. Thomas A. Harris
Die Antreiber sind ein Model aus der Transaktionsanalyse

Sind die Antreiber

….führt das dazu, dass wir von ihnen unbewusst gesteuert werden, statt uns selbst so auszurichten, dass es zu der Situation passt

…dadurch sind die Antreiber auslösende Faktoren für Stress und auch, dass wir manches, was wir besser wüssten, nicht umsetzen können.

sehr stark ausgeprägt

Die Schattenseiten der Antreiber erleben wir meist nur, wenn wir sie sehr stark ausgeprägt haben

(mehr als 35 Punkte im Antreibertest)

und auch, wenn wir sie nie hinterfragt haben.

Sind die Antreiber

….führt das dazu, dass wir von ihnen unbewusst gesteuert werden, statt uns selbst so auszurichten, dass es zu der Situation passt

…dadurch sind die Antreiber auslösende Faktoren für Stress und auch, dass wir manches, was wir besser wüssten, nicht umsetzen können.

sehr stark ausgeprägt

Die Schattenseiten der Antreiber erleben wir meist nur, wenn wir sie sehr stark ausgeprägt haben

(mehr als 35 Punkte im Antreibertest)

und auch, wenn wir sie nie hinterfragt haben.

„Sei nett und gefällig“

- Sympathieträger
- Teamplayer
- Freundlich und respektvoll
- Tut gern etwas für die anderen
- Sorgt für ein gutes Miteinander
- Ist aufmerksam dafür, was andere brauchen
- Nimmt andere Menschen ernst

Schattenseiten

- Sich ausgenutzt fühlen
- Nicht auf eigene Bedürfnisse achten und es nicht mal merken
- Die Meinung der anderen sind wichtiger als die eigene
- Sich zu viel zumuten, um andere kollegial zu unterstützen
- Nicht NEIN sagen können
- Gefahr der Überlastung

„Sei perfekt“

- Achtet auf Qualität, guter Qualitätsmanager
- Genauigkeit
- Findet Fehler und sieht auf einen Blick, was verbessert werden kann
- Verbessert sich ständig weiter
- Ehrgeizig
- Kommt mit seinen hohen Ansprüchen an sich beruflich oft gut weiter

Schattenseiten

- Ständig unzufrieden mit sich sein
- Innerer Druck, es immer noch besser machen wollen
- Angst vor eigenen Fehler : „Das darf mir einfach nicht passieren“
- Zeit verlieren durch das immer noch besser machen wollen oder nicht rechtzeitig beginnen
- Überhöhte Erwartungen, Überkritisch

„Sei stark “

- Gute Selbstbeherrschung
- Durchsetzungsvermögen
- Ist für andere stark
- Übernimmt ganz natürlich Verantwortung
- Auf ihn kann man sich verlassen
- Ein Fels in der Brandung
- Viel Kraft

Schattenseiten

- Bittet nicht um Hilfe, wenn es angesagt wäre
- Ist körperlich stark angespannt
- Darf keine Schwäche haben oder zeigen. Gefühle werden unterdrückt
- Andere überlassen ihm die Verantwortung, dadurch landet diese oft auch ungewollt bei ihm
- Hat es schwer, wirklich zu vertrauen

„Streng Dich an“

- Gibt nicht so schnell auf, wenn es schwierig wird
- Kann sich in Aufgaben richtig reinknien
- Arbeitet hart und fleißig
- Hohe Frustrationstoleranz
- Pflichtbewusstsein

Schattenseiten

- Gefahr der Überanstrengung
- Leichte Erfolge zählen nicht und daher werden Vereinfachungen manchmal übersehen
- Hoher innerer Leistungsdruck
- Ist sich nur etwas wert, wenn er sich anstrengen muss
- Schafft sich ein Lebenskonzept von ständigem : „Ich muss“

„Beeil Dich“

- Ist hoch effizient
- Verschwendet keine Zeit
- Passt in die modere Welt mit den Ansprüchen an Schnelligkeit
- Ist oft Vordenker
- Hohe geistige Beweglichkeit
- Kann Projekte und Menschen auf Trab halten und mit Energie versorgen

Schattenseiten

- Hektiker, in ständiger Unruhe
- Macht Flüchtigkeitsfehler
- Zu hoher innerer Druck, sich getrieben fühlen
- Schätzt Bearbeitungszeiten zu optimistisch ein
- Kann sich schlecht entspannen
- Manchmal zu hohes Sprechtempo

Die innere Erlaubnis.

Unsere Antreiber sind Stärken und da wo wir sie gezielt einsetzen und auch bewusst wählen können, ob wir sie einsetzen, sind wir gute Selbst-Manager.

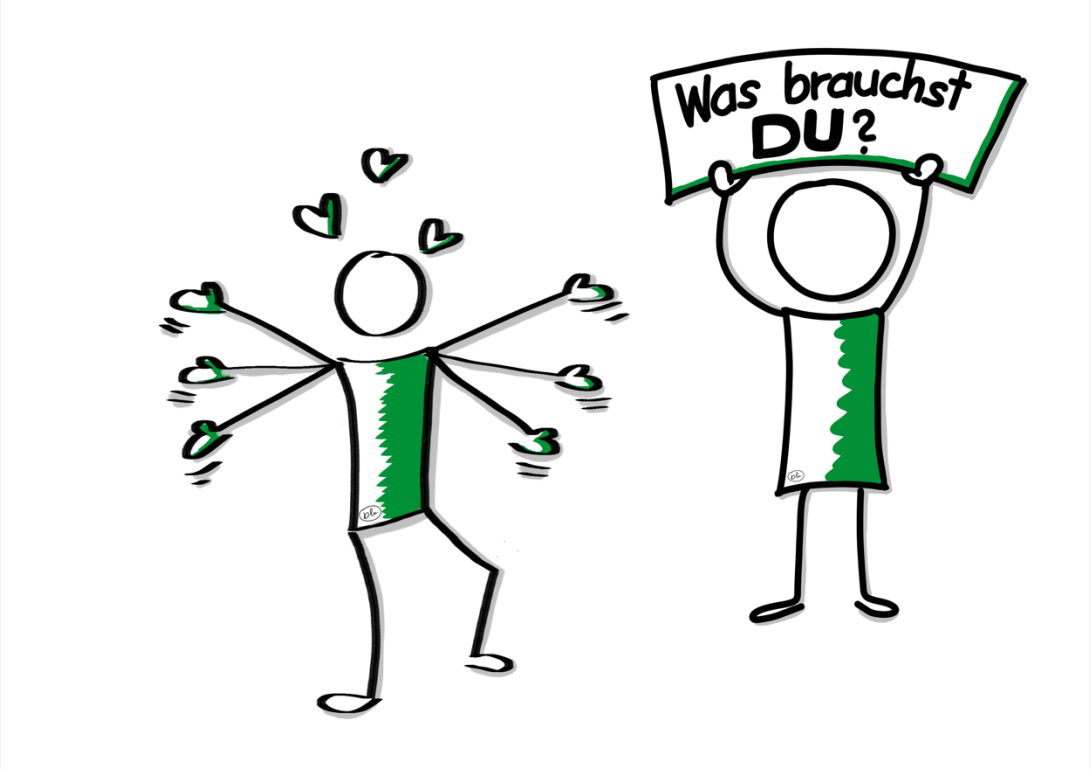
Wenn die Antreiber jedoch **uns** steuern, dann ist es Zeit sich einen „Erlauber“ dazuzuholen, der die Balance wieder herstellt.

Was sind Ihre neuen Erlauber?

Ihr neues Motto?

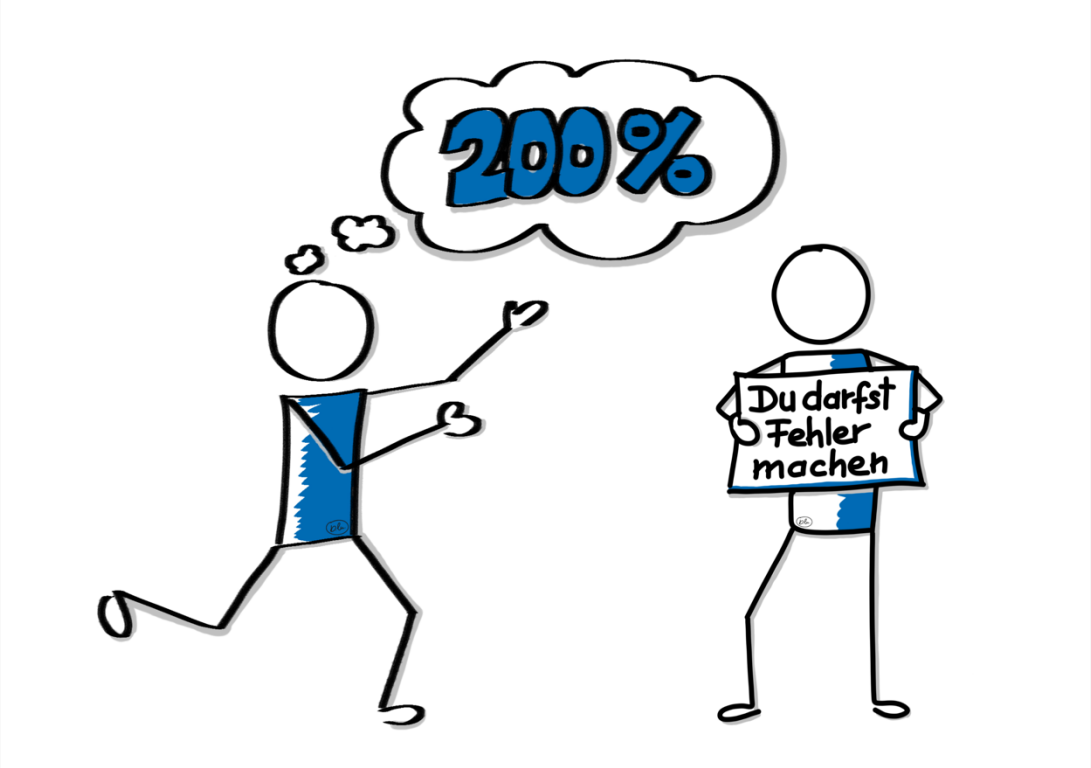
Tipps für Veränderung „Sei nett und gefällig“

- Geben Sie sich die Erlaubnis: Es darf auch um mich gehen!
- Geniessen Sie es, eigene Bedürfnisse herauszufinden, Sie können das ja gut bei anderen
- Üben Sie freundliche NEIN-sagen-Sätze ein
- Geben Sie sich einen neuen schönen Erlaubnissatz als Motto



Tipps für Veränderung. „ Sei perfekt“

- Natürlich wissen Sie, das niemand perfekt ist. Erlauben Sie sich, das Sie schon gut genug sind!
- Einer gutes Motto könnte sein: „Ich gebe mein Bestes, und das ist genug“
- Finden Sie heraus, wie sie Fehler nicht mehr nur als Katastrophe betrachten können
- Üben Sie auszuhalten, etwas schon bei 90 % für fertig zu erklären



Tipps für Veränderung. „ Sei stark“

- Wahre Stärke erreichen Menschen, wenn sie sich erlauben können, sowohl stark als auch schwach zu sein
- Ein gutes Motto könnte sein : „Gefühle zu haben und zu zeigen ist ein Zeichen von innerer Stärke“
- Andere geben Ihnen sicher gern mal Hilfe, warten schon darauf

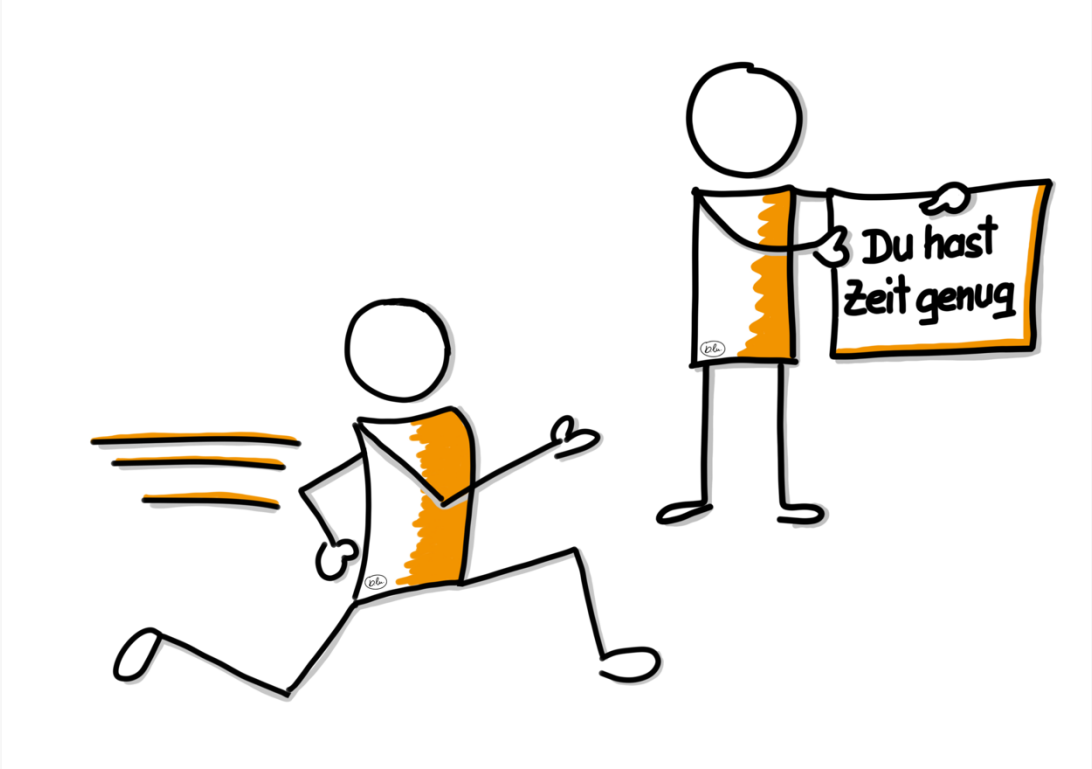
Tipps für Veränderung.

- Wie wäre es damit : „Das Leben kann auch leicht sein und im Wissen, dass ich hart arbeiten kann, entspanne ich mich genauso gern“.
- Ein gutes Motto wäre : Wie kann es auch leichter gehen?
- Ich darf mich über Erreichtes freuen und ausruhen

„Streng Dich an“

Tipps für Veränderung. „Beeil Dich“

- Immer unter Zeitdruck sein, wird Sie mit der Zeit langsamer machen. Das Gehirn entwickelt in den Pausen wertvolles Neues
- Eine Frage könnte sein : Ist das jetzt gerade wirklich eilig?
- Ein gutes Motto: Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche
- Beschleunigung durch Entschleunigung



Impressum

© Christa-Marie Münchow

Entwicklungsbegleiterin von Menschen und Unternehmen

Mehr Infos unter

https://all-connecting-virtual.de

https://all-connecting-business.de

https://coaching-to-go.space

Geben Sie dieses E-Book gern weiter an Interessierte weiter

Zeichnungen erstellt von Britta Ludwig, Coach

http://visualisierungstante.de

Christa-Marie Münchow ist seit über 20 Jahren mit Begeisterung Businesscoach, Führungskräfteentwicklerin und seit neuestem leidenschaftliche Podcasterin