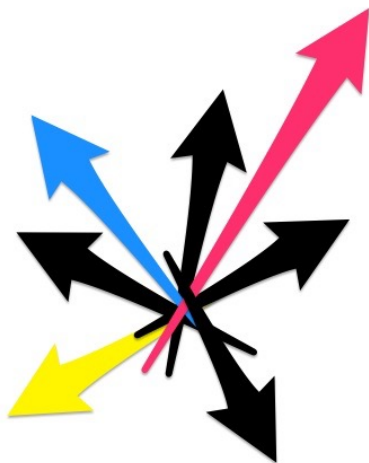


**ENTDECKEN SIE
IHRE
UNBEWUSSTEN INNEREN**

>>>>> ANTREIBER >>>>>

Elterliche Forderungen aufspüren und verändern



PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Peter W. Klein
Kleine Höhe 3
D-54531 Manderscheid
Telefon: 06572-933620
mail@peter-klein.eu
www.peter-klein.eu

www.peter-klein.eu
mail@peter-klein.eu

ENTDECKEN SIE IHRE(N) INNEN ANTREIBER

Anleitung:

Beantworten Sie bitte die folgenden Aussagen spontan mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Sie sich im Moment *selbst sehen*. Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert auf ein dafür vorgesehene Linie: _____

Die Aussage trifft auf mich zu:

voll und ganz = 5 Punkte / gut = 4 Pkt
etwas = 3 Punkte / kaum = 2 Pkt.
gar nicht = 1 Punkt

1. Wann 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, dann roste ich . _____
6. Häufig brauch 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 wichtig für mich, von 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 hinein leben, kann ich nur schwer verstehen. _____
19. Bei Diskussionen unterbreche ich 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 zugunsten anderer Personen zurück. ____
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. ____
32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch. ____
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens... ____
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 strenge mich an, um 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: „Macht mal vorwärts.“ ____
43. Ich sage oft: „Genau“, „exakt“, „klar“, „logisch.“ ____
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“ ____
45. Ich sage eher „Könnten 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 bearbeite ich nebenbei oft noch Akten. ____
49. „Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise. ____
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen. ____

AUSWERTUNG

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie bitte *Ihre Punktzahlen* für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel (also Ihre Punkte für die Frage 1 bei 1, Ihre Punkte für Frage 8 bei 8 usw.).

Zählen Sie dann die Bewertungszahlen für jede Reihe zusammen und erhalten Sie den Totalwert.

Sei perfekt

1, 8, 11, 13, 23, 24, 33, 38, 43, 47

_____ Total =

Mach schnell

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 =

© für diesen Fragebogen bzw. zitiert nach: Kälin, Karl; Müri, Peter: Sich und andere führen
Ott Verlag, Thun 2000 (12. Auflage)

Um die Ausprägungen der inneren Antreiber noch sichtbarer zu machen, übertragen Sie nun die Gesamtwerte jeden Antreibers in das folgende Schema. Zeichnen Sie die Werte als waagerechte Balken oder Linie in das Raster ein; der Balken beginnt links und endet beim jeweiligen Höchstwert für den jeweiligen Antreiber:

ANTREIBER	2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	42	46	50
Sei perfekt!													
Mach schnell!													
Streng dich an!													
Mach es allen recht!													
Sei stark!													

DIE UNBEWUSSTEN ANTREIBER IN UNS

Die inneren Antreiber beeinflussen unsere Entscheidungen oft unbewusst und können uns sehr zu schaffen machen, vor allem dann, wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind. Dann können sie uns blockieren und einengen. Hinter den Antreibern stehen elterliche Forderungen, Regeln und Werte, welche wir in unserer Kindheit übernommen haben. Als Kinder glauben wir, was uns gesagt wird und übernehmen das, was wir erleben und beobachten als persönliche Wirklichkeit. Wir haben noch keine Möglichkeit, das zu überprüfen, was uns gesagt wird. Das Befolgen elterlicher Gebote und Verbote ist eine Überlebensstrategie, welche die Zuwendung der Eltern sicherstellt. Noch als Erwachsene befolgen wir viele der Botschaften unserer Eltern. Zum anderen sind sie auch Lernerfahrungen und Entscheidungen, die uns halfen, unsere Kindheit zu bewältigen.

Manche Botschaften wirken unterstützend, zum Beispiel „Nimm es locker!“, andere einengend und belastend, zum Beispiel „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ Weil wir von diesen Reaktionsmustern angetrieben werden, nennt man diese Verhaltensweisen auch „Antreiber“. Bis zu einem gewissen Grad können diese Antreiber hilfreich sein als Leitlinien für ein erfolgreiches Leben. Manchmal aber gehen wir zu weit und alles wird statt besser – schlechter. Wenn wir uns unserer Antreiber nicht bewusst sind, kann es geschehen, dass wir unfähig sind, einen Zugang zu Problembewältigungsstrategien zu finden.

Unsere inneren Antreiber sind nicht immer und gleichzeitig aktiv, sondern treten je nach Situation und Kontext hervor, zum Beispiel unter Stress. Die Antreiber bringen uns fälschlicherweise in die Haltung, dass wir wieder OK werden, wenn wir uns ihnen gemäß verhalten - das führt aber dazu, dass wir Handlungsalternativen nicht mehr sehen können und fast blind eindimensional wahrnehmen und reagieren. Der Stress verstärkt sich, wir verlieren Zugang zu unseren kreativen Möglichkeiten. Empfinden uns als alternativlos.

Kahler und Caspers (1974) weisen auf fünf grundlegende elterliche Forderungen in unserer Gesellschaft hin, die sie als „Antreiber“ bezeichneten:

1. **„Sei immer perfekt!“** oder **„Mach keine Fehler!“** **„Ich bin OK, wenn ich perfekt bin!“**
Dieser Antreiber verlangt Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem, was ich tue. In der Regel erwarte ich ein solches Verhalten auch von Anderen. Er ist ein Aufruf zur Übererfüllung meiner Ziele. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zur Übererfüllung der Ziele und gleichzeitig eine Warnung davor, „fünf gerade sein zu lassen“. Ich will durch Perfektion Kontrolle über Dinge und Menschen erheischen und Fehler und Inkompetenz vermeiden. Andererseits hilft der Antreiber bei Aktivitäten, die Sorgfältigkeit und Genauigkeit, Kompetenz und Perfektionismus verlangen.

2. **„Mach immer schnell“** oder **„Schau immer vorwärts!“** oder **„Beeil Dich!“** **„Ich bin OK, wenn ich schnell bin!“** Dieser Antreiber ist Anlass, alles rasch zu erledigen, auch rasch zu antworten, rasch zu sprechen, rasch zu essen, rasch durch das Leben zu laufen. Es ist ein Aufruf zur Hektik und zum Verlassen der Gegenwart und häufig eine verborgene Warnung, anderen Menschen nahe zu kommen. Er hilft mir auch, entscheidungsfreudig und effizient zu sein. Beile ich mich zu sehr, erscheine ich den Anderen als herausfordernd und ungeduldig. Möglicherweise renne ich so vielen Dingen nach, dass ich keine Zeit mehr dafür habe, mich zu freuen oder ich mache so schnell, dass Fehler passieren oder gar ein Unglück geschieht, was mich dann zu einer langsameren Gangart zwingt.

3. **„Streng Dich immer an“** oder **„Müh Dich bis zum letzten ab!“** oder **„Im Schweiß Deines Angesichtes!“** **„Ich bin OK, wenn ich mich anstrenge!“** Wer diesem Antreiber folgt, macht aus jedem Auftrag ein Jahrhundertwerk und verwirrt sich selbst und andere. Ich versuche, auch andere dazu zu bringen, dass sie sich mit mir zusammen bemühen. Wer unter dem Einfluss dieses Antreibers steht, folgt dem Aufruf „nur nicht locker lassen“. Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gestellt. Es ist darin auch die Warnung davor enthalten, sich gehen zu lassen und zu genießen. Ich will für die Bewältigung schwieriger Aufgaben belohnt werden und Niederlagen oder Kontrolle von Anderen vermeiden.

4. **„Mach es immer allen recht“** oder **„Sei immer liebenswürdig!“** oder **„Gefalle den Anderen!“** **„Ich bin OK, wenn ich gefällig bin!“** Bei diesem Antreiber ist der Andere immer wichtiger als man selbst. Man versucht es vergeblich, es allen recht zu machen - außer sich selbst, weil man dabei selbst immer zuletzt kommt oder gar nicht. Wer unter diesem Antreiber steht, fühlt sich dafür verantwortlich, dass die Anderen sich wohlfühlen. Er kommt den Anderen entgegen; denn es ist ihm wichtig, von Anderen geschätzt zu werden und beliebt zu sein. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zur Freundlichkeit und zum „Frieden“. Zudem ist er eine Warnung vor Konflikten und eine **Ermahnung, ja keine eigenen Bedürfnisse anzumelden**. Dieser Antreiber hilft mir, gute Beziehungen zu anderen Menschen zu haben. Durch Übertreiben des Antreibers kann ich unaufrichtig und manipulativ erscheinen. Ich selber kann das Gefühl bekommen, immer nur für andere da sein zu müssen und selber keine emotionale Nahrung zu bekommen. Wer unter diesem Antreiber steht, fühlt sich für das Wohl der Anderen verantwortlich.

5. **„Sei immer stark“** oder **„Beiß die Zähne zusammen!“** oder **„Zeig keine Gefühle!“** **„Ich bin OK, wenn ich stark bin und keine Gefühle zeige!“** Dieser Antreiber besagt: Sich keine Blöße geben, Vorbild sein, Haltung bewahren, eiserne Konsequenz zeigen und am besten alles allein durchstehen, nur keine fremde Hilfe in Anspruch nehmen, „ich löse meine Probleme selber“. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zum Heldentum um jeden Preis und eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen oder traurig zu sein. Ich will Sicherheit gewinnen, meine Gefühle unter Kontrolle haben und jede Art von Verletzlichkeit und Abhängigkeit vermeiden. Der Antreiber hilft mir, vorsichtig zu sein. Andere können mich, wenn ich mich zu sehr anstrengte, als zurückgezogen, als gleichgültig und / oder als gefühllos erleben.

Wenn bei einem Antreiber der Wert „40“ überstiegen wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass dieser das Verhalten – natürlich völlig unbewusst – in wesentlicher Weise beeinflusst und mitbestimmt. Einengend werden die Antreiber dann, wenn sie als unumstößlich und ohne situativen Bezug übertrieben werden. Antreiber in diesem Sinne sind nicht der Wirklichkeit angepasst, und sie werden befolgt, als würde eine Katastrophe hereinbrechen, wenn man sich nicht nach ihnen richtet. In ihrer Absolutheit sind die Antreiber nie erfüllbar, und sie verursachen dann letztlich immer und immer wieder Enttäuschungen und schlechte Gefühle. Sie schwächen den Selbstwert und tragen zur Selbstabwertung bei.

Hinter dem Antreiber „sei stark“ steht zum Beispiel die Annahme „Ich bin ok, wenn ich immer perfekt bin“. Erfülle ich nun diese Forderung (oder die eines anderen Antreibers) nicht, - und sie ist nicht erfüllbar- entsteht das Gefühl „Ich bin nicht ok, weil...“. Und dieses Gefühl äußert sich dann in Niedergeschlagenheit oder in Wut. Um diese schlechten Gefühle künftig zu vermeiden, werde ich z.B. das nächste Problem noch perfekter zu lösen versuchen. Und so gerät man immer mehr in einen Teufelskreis.

Andere Antreiber mehren in uns das Gefühl, unfähig zu sein, schlechter als andere Menschen. Sie tragen dazu bei, uns innerlich zu zermürben. So entstehen Selbstzweifel und große Versagensängste.

LÖSUNGEN MIT ACHTSAMKEIT - DIE INNEREN ERLAUBER

Aus dem Teufelskreis können wir heraustreten, indem wir unsere inneren Antreiber durch **innere Erlauber** ersetzen. Dies geht jedoch nicht plötzlich und auf einmal, sondern allmählich. Erlauben Sie sich also einfach Zeit zur Entwicklung und Veränderung.

- Statt immer perfekt zu sein, erlaube ich mir mit Hilfe des Erwachsenen-Ichs, kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn auf viele Erfolge nun eben einmal ein Misserfolg fällt
- Statt immer durchs Leben zu rennen, erlaube ich mir, einmal fünf Minuten nichts zu tun und einfach „zu sein“
- Statt sich durch den „Streng-dich-an“-Antreiber zu verkrampfen, erlaube ich mir, vieles gelassener zu tun
- Statt es immer allen recht zu machen, erlaube ich mir, auch einmal auf mich selbst Rücksicht zu nehmen und „nein“ zu sagen, ohne deswegen ein schlechtes Gewissen zu bekommen
- Statt immer stark zu sein, erlaube ich mir, auch einmal traurig zu sein.

Das Ersetzen der Antreiber durch Erlauber ist etwas, das schneller gesagt als getan ist. Antreiber haben immer auch einem emotionalen Hintergrund und Ursprung: die Bindung an die Eltern bzw. Vorfahren und wichtige Bezugspersonen. Der notwendige Abschied von den Eltern kann kaum mit einer einfachen Willensbildung erwirkt werden, eher in einer Familien-Aufstellung. Fehlen diese Antreiber (d.h. Werte unter 8), kann es zu Konflikten mit unserer Leistungsgesellschaft kommen.

Um hohe Antreiber zu entschärfen, sind folgende Fragen hilfreich (Kälin / Müri 1995):

- Inwieweit ist ein Antreiber heute noch gerechtfertigt?
- Inwieweit verzerrt ein Antreiber meine Wahrnehmung der gegenwärtigen Situation?
- Was würde geschehen, wenn ich einen Antreiber in sämtlichen Situationen ernst nähme?
- Was würde geschehen, wenn ich einen starken Antreiber noch übertreiben würde?
- Was würde passieren, wenn ich einen Antreiber vollends über Bord werfen würde?
- Welche Vor- und Nachteile bringt die Befolgung eines Antreibers für mich heute?
- Welche Vor- und Nachteile bringt die rigorose Befolgung des Antreibers in der gegenwärtigen Situation?

- Welche Vor- und Nachteile bringt eine bedingte Einhaltung des Antreibers, und welches müssten die Bedingungen sein?

Mit dem Abbau starker Antreiber erlaube ich mir, allmählich gelassener und selbstbestimmter zu werden / zu sein.

Weitere Lösungsmöglichkeiten, je nach persönlichen Wachstumswünschen:

- System- und Familienaufstellungen
- Beratendes Coaching
- BSFF - Be set free fast
- F.O.M. Fokus on me - Energetisch-systemisch-positive Psychologie

Mehr bei www.peter-klein.eu

+49 (0)6572 - 933620

www.peter-klein.eu