



Lernen Sie Ihre eigenen inneren Antreiber, deren Bedeutung und mögliche «Gegengifte» kennen.

Haben Sie einen stark ausgebildeten inneren Antreiber, der Ihnen ständig Ihre Erfolge schlecht redet und Ihre Lebensfreude vergiftet? Falls dem so ist, kann es sehr erleichternd sein, diesen zu erkennen und sich seiner schädigenden Wirkung bewusst zu werden.

Gebrauchen Sie «Gegengifte» in Gestalt von «Erlaubnissen», die Sie sich selber geben können.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Reihe von Überzeugungen, deren Bedeutung sowie alternative Sichtweisen. Lesen Sie sich die Übersicht durch und reflektieren Sie, was davon auf Sie zutrifft. Die "Gegengifte" sind Vorschläge von uns, die Sie für sich umformulieren können. So wie es für Sie stimmig ist.

Liebe Grüße von

Stephanie Diemer, Nicole Jungbauer und Catiana Engelhardt!



Lernen Sie Ihre eigenen inneren Antreiber kennen.

Bevor Sie loslegen und sich das Informationsblatt zu den inneren Antreibern durchlesen, möchten wir Sie zu einer Übung einladen.

Nehmen Sie sich etwa 30 Minuten Zeit. Setzen Sie sich in Ruhe an einen Ort, den Sie gerne mögen und kommen Sie dort an. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus.

Nun denken Sie an eine Situation, in der Sie sich unter Druck gefühlt haben. Eine Situation, die mit viel Stress für Sie verbunden war. Schreiben Sie diese bitte auf dem folgenden Arbeitsblatt auf. Dann überlegen Sie, welche Gedanken und Gefühle in dieser Situation aufkamen. Schreiben Sie auch diese auf.

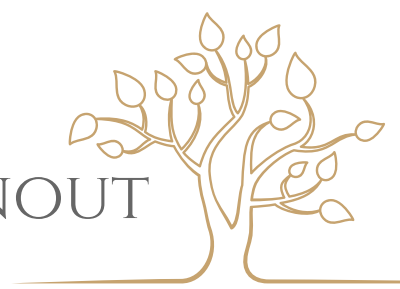
MEIN INNERER ANTREIBER



EINE SITUATION, DIE FÜR MICH MIT DRUCK UND STRESS VERBUNDEN IST

WAS SAGT MEINE INNERE STIMME?

WIE SCHÜTZE ICH MICH VOR BURNOUT



ANTREIBER	BEDEUTUNG	GEGENGIFT
Sei perfekt!	Mach alles, was du tust, so gut wie möglich. Sei erst mit dem Besten zufrieden, und weil du das Beste immer noch ein bisschen besser machen kannst, sei nie zufrieden, schon gar nicht mit dir.	Auch ich darf Fehler machen! Ich brauche mich nur um Perfektion bemühen, wo es sich aus meiner Sicht wirklich lohnt!
Sei stark!	Zeige keine Gefühle und vor allem keine negativen! Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche – also empfinde am besten gar keine!	Ich darf meine Gefühle wahrnehmen und zeigen, wie mir zumute ist!
Streng Dich an!	Gib stets alles - und hör erst dann auf, dich anzustrengen, wenn du völlig am Ende bist; auf gar keinen Fall mach's dir leicht!	Ich darf es mir auch mal leicht machen. Effizient arbeiten, nicht hart!
Mach es den anderen recht!	Denk zuletzt an dich, wenn überhaupt! Nimm dich nicht wichtig! Die Ansprüche der anderen sind immer wichtiger als deine eigenen!	Meine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die der anderen. Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!
Beeil Dich!	Mach alles was du tust, so schnell wie möglich! Am besten noch ein bisschen schneller. Auch wenn die Sache gar nicht eilig ist – es gibt immer viel zu tun!	Ich darf mir Zeit lassen!



Welches "Gegengift" gibt es für meinen inneren Antreiber?

Nachdem Sie darüber reflektiert haben, welche Gedanken Ihnen in stressigen Situationen durch den Kopf gehen, wie Sie also selbst mit sich reden und das Informationsblatt gelesen haben: welchen inneren Antreiber konnten Sie für sich identifizieren? Es ist gut möglich, dass es mehrere Antreiber sind. Das ist bei fast jedem Menschen der Fall.

Nun geht es daran, dass Sie für sich Ihr eigenes Gegengift "brauen". Was können Sie Ihrem inneren Kritiker entgegensetzen? Wie können Sie ihn "klein machen"?

Auf dem nächsten Arbeitsblatt haben Sie Platz um Ihr Rezept für ein Gegengift aufzuschreiben.

MEIN INNERER ANTREIBER



MEIN INNERER ANTREIBER IST:

WAS SAGT ER?

MEIN PERSÖNLICHES GEGENGIFT

INNERE ANTREIBER - INNERE STÄRKEN



Die inneren Antreiber sind auch Stärken und gehören zu uns!

Sie haben eine Menge über sich und Ihre inneren Kritiker gelernt. Auch wenn diese Antreiber uns in manchen Situationen das Leben schwer machen, haben sie uns geholfen an diesen Punkt in unserem Leben zu kommen. Wir sind pünktlich, gewissenhaft, zuverlässig, freundlich und mutig. Eigenschaften, die uns den Rücken stärken und dabei helfen unsere Ziele zu erreichen.

Der innere Kritiker braucht einen Erwachsenen an seiner Seite, der ihn in die Schranken weist, wenn es nötig ist und ihn gewähren lässt, wenn es die Situation erlaubt. Der Erwachsene ist, ebenso wie der innere Kritiker, immer bei uns und wir können selbst entscheiden, wer die Oberhand hat.