
Unsere Inneren Antreiber

Für eine erfolgreiche Arbeits- und Zeiteinteilung ist das Bewusstwerden unserer Antreiber unabdingbar. Antreiber sind Erfahrungen aus unserer Jugend mit unseren Eltern, Verwandten und Bekannten, die unser Arbeits- und Zeitorganisation mitprägen. Auch im reifen Alter befolgen wir die Gebote und Verbote. Wenn sie aus einem wohlwollenden Elternteil stammen, wie zum Beispiel "Lass Dich nur nicht unnötig hetzen", sind sie durchaus hilfreich. Andere dagegen sind belastend, einengend und blockierend. Ziel der persönlichen Entwicklung sollte es sein, dass wir entscheiden können, ob eine solche Botschaft sinnvoll oder Stress auslösend ist.

Die Amerikaner Kahler und Capers haben fünf grundlegende elterliche Forderungen herausgearbeitet, die sie als Antreiber oder Blockierer bezeichnen.

Sei immer perfekt!

Dies verlangt Perfektionismus und Vollkommenheit von mir und von den anderen. Es ist ein Aufruf zur Überexaktheit und gleichzeitig eine Warnung vor Toleranz.

Mach immer schnell!

Diese Aussage fordert, immer alles rasch und schnell zu erledigen. Alle Tätigkeiten (sprechen, essen, arbeiten) müssen rasch erledigt sein. Es ist ein Aufruf zur Hektik und eine verborgene Warnung vor Nähe zum anderen.

Streng Dich immer an!

Aus jedem Auftrag wird ein „Jahrhundertwerk“ gemacht. Nur was anstrengt, kann auch wertvoll sein. Alles geht nur über Leistung und Fleiß. Der Aufruf dabei ist, dass nicht das Resultat, sondern die Leistung zählt. Er warnt davor "sich gehen zu lassen" und zu genießen.

Mach es immer allen recht!

Der andere ist immer wichtiger, als ich selbst. "Dem Frieden zuliebe" steht im Vordergrund. Der Auftrag ist, friedlich und freundlich zu sein. Es ist aber auch eine Warnung vor Konflikten und davor, eigene Bedürfnisse anzumelden.

Sei in jeder Lage stark!

Dies heißt, sich keine Blöße geben, Vorbild sein. Es ist ein Aufruf um Heldentum um jeden Preis und eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen und traurig zu sein.

Die Antreiber beeinflussen unsere Entscheidungen oft unbewusst und können uns recht zu schaffen machen, vor allem, wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind, können sie uns blockieren und einengen.

Achtung: Dieser Text dient nicht zur Einteilung in irgendwelche Schubladen oder Kategorien. Er soll vielmehr helfen, unsere unbewussten Steuerungsmechanismen ans Tageslicht zu bringen, damit wir klare und bewusste Entscheidungen treffen können, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten wollen.

Antreiber	Redewendungen Stimmelage	Non-verbale Signale	Kurz-Profil	Körpergefühl
Sei perfekt	Ich denke Natürlich Die Stimmelage wirkt selbstgerecht	Handgelenke verspannt, Aufzählungen mit den Fingern, sitzt aufrecht und starr, ernster Blick	Vorbild, Genauigkeit, Präzision Gründlichkeit Aufgabenerfüllung	Angespannt und verspannt
Mach schnell	Gehen wir Ich will nur kurz sagen Wir müssen uns beeilen Die Stimme schwenkt auf und ab	Zeichen von Ungeduld, sich rasch ändernde Körperhaltungen, abschweifender und unruhiger Blick, Stirnrunzeln	Dynamik Tempo Stressresistent Arbeiten unter Zeitdruck	Kribbelig, nervös
Streng dich an	Es ist anstrengend für mich Ich werde mir Mühe geben Ich weiss nicht sicher, aber ich könnte vielleicht Beantwortet Fragen oft nicht direkt	Haltung und Gebärden verkrampt, sitzt nach vorne geneigt, Ellbogen auf Knien, Stirn gerunzelt, Hände zu Fäusten geballt	Fleiss Einsatz Pflichtbewusst Selbstlosigkeit Aufopferung	Verkrampfter Magen; allgemeine Angespanntheit
Mach es allen recht	Sie wissen ja Könnten Sie vielleicht Zustimmendes Nicken Oft hohe Stimme	Nickt zustimmend, sieht oft zur Seite; zieht gerne die Augenbrauen hoch	Freundlichkeit Verbindlichkeit Bescheidenheit Anpassungsbereit Rücksichtsvoll Loyal	Verkrampfter Magen
Sei stark	Ich habe nicht dazu zu sagen Dies ist nicht meine Sorge Das macht mir nichts aus Monotone Stimme	Hände steif, Arm verschränkt, cooles Pookerface, überschlagene Beine	Durchhaltevermögen Durchsetzungsvermögen Aggression Härte	Taubes Körpergefühl