

## 6 Innere Antreiber modifizieren – den Lebensrucksack entlasten

### Meine Inneren Antreiber analysieren

Im Folgenden haben Sie die Möglichkeit, Ihre Inneren Antreiber zu reflektieren und einen ersten Schritt in Richtung »den Lebensrucksack entlasten« zu gehen. Ziel ist es, die Ressource »Innere Antreiber ausbalancieren« aufzubauen und Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit stressverschärfenden Gedankenmustern zu geben.

Beantworten Sie nun die folgenden Fragen (in Anlehnung an Kälin & Muri, 2005) bitte so ehrlich und spontan wie möglich. Bewerten Sie anhand der Skala, in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen: 1 = trifft gar nicht zu; 5 = trifft völlig zu.

	Frage	Punkte				
01	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	1	2	3	4	5
02	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
03	In manchen Bereichen, die mir wichtig sind, könnte ich noch besser sein.	1	2	3	4	5
04	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1	2	3	4	5
05	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	1	2	3	4	5
	<b>Punkte aus Fragen 01–05</b>					
06	Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
07	Leute, die »herumtrödeln«, regen mich auf.	1	2	3	4	5
08	Es kommt vor, dass ich andere bei Diskussionen unterbreche.	1	2	3	4	5
09	Ich bin eher ein nervöser Mensch.	1	2	3	4	5
10	Beim Telefonieren oder bei der Hausarbeit bearbeite ich oft noch etwas anderes.	1	2	3	4	5
	<b>Punkte aus Fragen 06–10</b>					
11	Meine Devise ist: »Nur nicht locker lassen!«	1	2	3	4	5
12	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
13	Erfolge fallen nicht vom Himmel, man muss sie sich hart erarbeiten.	1	2	3	4	5
14	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1	2	3	4	5
15	Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
	<b>Punkte aus Fragen 11–15</b>					

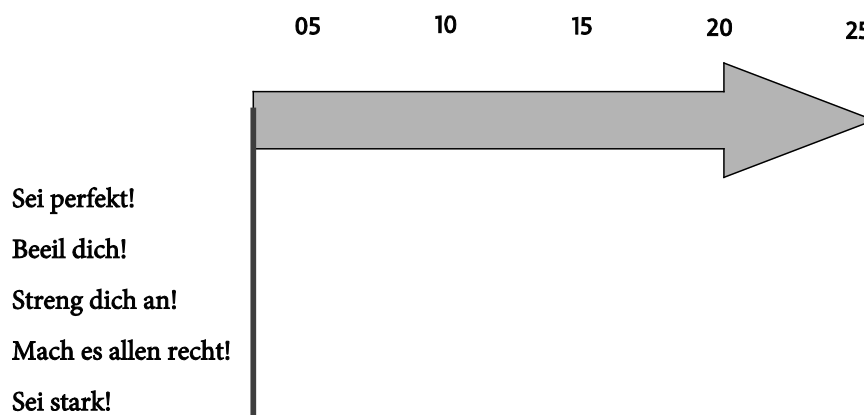
16	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
17	Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
18	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
19	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer Personen zurück.	1	2	3	4	5
20	Es ist mir eher unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
<b>Punkte aus Fragen 16–20</b>						
21	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1	2	3	4	5
22	Ich löse meine Probleme selber.	1	2	3	4	5
23	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
24	So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
25	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
<b>Punkte aus Fragen 21–25</b>						

### Meine Inneren Antreiber - Auswertung

Übertragen Sie Ihre Zahlenwerte für jede Fragennummer in folgende Tabelle. Zählen Sie die Zahlenwerte für jeden Antreiber zusammen. Der Antreiber mit dem höchsten Zahlenwert ist der Hauptantreiber. Ab einem Zahlenwert von je 15 spielen die Antreiber in Ihrem Leben eine Rolle.

Antreiber	Fragen-Nr.	Summe
Sei perfekt!	01-05	_____
Beeil dich!	06-10	_____
Streng dich an!	11-15	_____
Mach es allen recht!	16-20	_____
Sei stark!	21-25	_____

Zur Veranschaulichung visualisieren Sie im folgenden Bild die Summen in unterschiedlich lange Pfeile.



### **Erlaubnisse formulieren**

Formulieren Sie neue Erlaubnissätze in Anlehnung an die oben beschriebenen Beispiele. Prüfen Sie bitte bei jedem Satz, ob Sie sich diesen auch glauben würden, wenn Sie sich diesen Satz selbst vorsagen. Nur glaubwürdige Sätze schaffen den Sprung zur langfristigen Überzeugung.

► **Alt: Sei perfekt!**

→ Neu: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

► **Alt: Beeil dich!**

→ Neu: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

► **Alt: Streng dich an!**

→ Neu: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

► **Mach es allen recht!**

→ Neu: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

► **Alt: Sei stark!**

→ Neu: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_