

Antreiber

Ich bin okay, wenn ich perfekt bin.

Glaubenssätze

Ich versuche Dinge, noch besser zu machen.

Ich schaffe das nie.

Ich schäme mich oft für mein Verhalten.

Ich weiß schon, was an mir kritisiert wird.

Ich fühle mich manchmal unfähig.

Ich fühle mich oft nicht gut genug.

Ich denke manchmal, dass mich keiner liebt.

Ich zeige nur, was ich leisten kann, nicht wer ich bin.

Lösungssätze

Ich darf auch Fehler machen.

Ich darf auch noch weiter lernen.

Ich bekomme Anerkennung, weil ich mich anstrenge.

Ich bin stark und ausdauernd.

Ich darf mein Bestes geben.

Ich bin wertvoll.

Ich bin liebenswert.

Stärken

Er ist sehr gut organisiert.

Er hat einen Sinn für das Perfekte.

Er begreift leicht schwierige Sachverhalte.

Berufe

Fluglotse

Operateur

OP-Schwester

Steuerberater

Bankkaufmann

Antreiber

Ich bin okay, wenn ich stark bin.

Glaubenssätze

Ich versuche häufig, meine Gefühle zu verbergen.

Ich sehe in anderen Menschen oft Konkurrenten.

Ich habe häufig das Gefühl, stark sein zu müssen.

Ich habe Angst vor Kontrollverlust.

Lösungssätze

Ich darf meine Gefühle zeigen.

Ich setze mich für andere Menschen ein.

Ich habe Gefühle und die sind wertvoll und wichtig.

Ich bin wertvoll und liebenswert.

Ich bin kraftvoll und ausdauernd.

Stärken

Er kann kurzfristig hohe Leistung erbringen.

Er hat viel Widerstandskraft und Kampfgeist.

Er kann Dinge voranbringen, auch wenn es schwierig ist.

Er hat viel Kraft, um Aufgaben zu lösen.

Berufe

Feuerwehrmann

Soldat

Antreiber

Ich bin okay, wenn ich gefällig bin.

Glaubenssätze

Ich will, dass es allen anderen gut geht.

Ich habe häufiger das Gefühl, dass ich ausgenutzt werde.

Ich denke manchmal, dass andere nicht ehrlich zu mir sind.

Ich kann schlecht Nein sagen.

Ich weiß manchmal nicht genau, was ich selber will.

Ich habe häufig das Gefühl, dass andere mich nicht wahrnehmen.

Ich denke manchmal, dass andere mich langweilig finden.

Lösungssätze

Ich darf mir und anderen gefallen.

Ich darf eigene Maßstäbe setzen.

Ich darf offen sein und nachfragen.

Ich liebe meine Freiheit.

Ich darf mich anderen zumuten.

Ich bin auf der Suche nach meinen eigenen Vorstellungen.

Ich bin wertvoll und wichtig.

Stärken

Er kann auf die Bedürfnisse anderer Menschen eingehen.

Er nimmt wahr, was andere Menschen fühlen.

Er nimmt die Stimmungen in einer Gruppe wahr.

Er kann schnell Kontakte schließen.

Er findet schnell Anschluss an Gruppen.

Er kann sich schnell in neue Teams einfinden.

Berufe

Sozialarbeiter

Physiotherapeut

Krankenschwester

Altenpfleger

Kindergärtner

Antreiber

Ich bin okay, wenn ich mich anstrenge.

Glaubenssätze

Ich verspüre häufig einen Leistungsdruck.

Ich habe häufig Zweifel, dass ich es schaffe.

Ich fühle mich häufig nur eingeschränkt leistungsfähig.

Ich fühle mich häufig überfordert.

Ich habe manchmal Angst, meine Möglichkeiten nicht zu nutzen.

Lösungssätze

Ich darf auch Pausen machen.

Ich habe Vertrauen in meine Leistungsfähigkeit.

Ich bestimme die Ziele und bewerte meine Ergebnisse.

Ich darf mich anstrengen.

Ich darf es genießen, wenn es einmal leicht geht.

Ich bleibe auch einmal gelassen und warte ab.

Stärken

Er verfolgt Aufgaben mit Ausdauer.

Er bearbeitet Aufgaben gründlich.

Er hat ein großes Durchhaltevermögen.

Berufe

Polizist/Fahnder bei der Kriminalpolizei

Programmierer

Antreiber

Ich bin okay, wenn ich mich beeile.

Glaubenssätze

Ich habe oft das Gefühl, dass die Zeit nicht ausreicht.

Ich spreche manchmal sehr schnell und sehr viel.

Ich halte mich für einen Hektiker.

Ich kann mich häufig nicht richtig entspannen.

Ich denke manchmal, niemand hat für mich Zeit.

Ich denke manchmal, niemand interessiert sich für mich.

Ich habe häufig das Gefühl, Wichtiges zu verpassen.

Lösungssätze

Ich genieße meine Zeit.

Ich höre anderen Menschen zu.

Ich erkläre anderen Menschen das Wichtigste in Kürze.

Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche.

Ich organisiere mich, bevor ich anfangen.

Ich genieße die Ruhe, um neue Kräfte zu sammeln.

Ich bin mir sicher, dass andere mir zuhören können.

Ich wähle das Wichtigste aus.

Stärken

Er kann kurzfristig auf hohem Niveau leistungsfähig bleiben.

Er behält auch unter Druck den Überblick.

Er kann auch unter Stress komplizierte Sachverhalte durchschauen.

Er kann schnell wichtige Entscheidungen fällen.

Berufe

Notarzt

Sanitäter

Techniker im AKW bei einem Notfall

Informatiker beim Crash im EDV-System