

Antreiber

Was das ist und wie du sie bei Bedarf los wirst

Glaubenssätze

- Glaubenssätze sind z.B. "Ich kann nicht zeichnen" oder "Die Welt ist schlecht".
- Glaubenssätze sind persönliche Erklärungsmodelle, die unabhängig von Zeit und Situation wirksam sind.
- Sie können sich auf die eigene Person, andere Personen, Strukturen oder die ganze Welt beziehen.
- Sie müssen nicht objektiv wahr sein - daher spielt der persönliche "Glaube" eine wichtige Rolle.
- Sie sind Teil der Persönlichkeit. Sie sind langlebig, werden eher verteidigt, als geändert.
- Glaubenssätze können gute wie schlechte Folgen auf das eigene Empfinden, Handeln und Wirkung auf andere haben.

Quelle: Dominik Dallwitz-Wegner

Was sind Antreiber?

Antreiber sind
psychologische Glaubenssätze,
die unser Verhalten steuern
und meist aus früher Kindheit stammen.

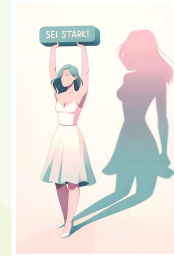
Quelle: nach der Idee der Transaktionsanalyse



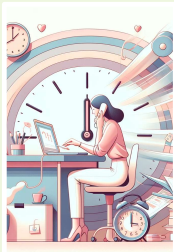
Fünf Antreiber der Transaktionsanalyse



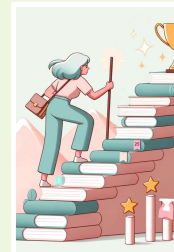
Sei perfekt!



Sei stark!



Beeil dich!



Streng dich an!



Mache es
anderen recht!

© Bilder: Dall-e created by Dominik Dallwitz-Wegner



Beispielsätze für die Antreiber

Sei perfekt!

- "Das muss absolut fehlerfrei sein."
- "Ich kontrolliere jedes Detail genau."
- "Nur das Beste ist gut genug."
- "Es könnte noch besser sein."
- "Ich überlasse nichts dem Zufall."
- "Perfektion ist mein tägliches Ziel."

Sei stark!

- "Ich brauche keine Hilfe, danke."
- "Gefühle zeigen? Nicht mein Ding."
- "Ich bewältige das alleine."
- "Schwäche ist keine Option."
- "Ich halte immer durch."
- "Probleme? Ich löse sie selbst."

Beeile dich!

- "Keine Zeit, ich muss weiter."
- "Schnell, schneller, am schnellsten!"
- "Jede Sekunde zählt jetzt."
- "Ich kann nicht warten."
- "Tempo ist alles für mich."
- "Warum dauert das so lange?"

Mache es anderen recht!

- "Was kann ich für dich tun?"
- "Ich will niemanden enttäuschen."
- "Hauptsache, alle sind glücklich."
- "Deine Wünsche sind mein Befehl."
- "Ich passe mich immer an."
- "Ich sage selten Nein."

Strenge dich an!

- "Ich gebe immer mein Bestes."
- "Noch ein bisschen mehr Anstrengung."
- "Ohne Fleiß kein Preis."
- "Ich muss das schaffen."
- "Ich bin fast am Ziel."
- "Nicht aufgeben, weitermachen!"

Quelle: ChatGPT created by Dominik Dallwitz-Wegner



Umgang mit Antreibern

Bewusstsein und Reflexion

- Das Erkennen und Bewusstwerden der eigenen Antreiber ist der erste Schritt zur Veränderung. Reflexion über ihre Ursprünge und Auswirkungen ist entscheidend.

Alternative Glaubenssätze entwickeln

- Ersetzen Sie einschränkende Antreiber durch positive, realistische Glaubenssätze, die eine gesündere Verhaltensweise fördern.

Emotionale Kompetenz stärken

- Lernen Sie, Emotionen zu identifizieren und angemessen darauf zu reagieren, um weniger von Antreibern gesteuert zu werden.

Selbstfürsorge und Grenzen setzen

- Praktizieren Sie Selbstfürsorge und lernen Sie, Grenzen zu setzen, um nicht unter dem Druck der Antreiber zu leiden.

Quelle: Inspiriert durch die Transaktionsanalyse

