

ENTDECKEN SIE IHRE(N) INNEREN ANTREIBER ...



Praxis für persönliche Entwicklung

Peter W. Klein

Dozent für energetische Psychologie

Kleine Höhe 3

D-54531 Manderscheid

☎ 06572-933620

mail@inneres-licht.de

www.inneres-licht.de

ENTDECKEN SIE IHRE(N) INNEREN ANTREIBER

Beantworten Sie bitte die folgenden Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (von 1 bis 5), so wie Sie sich im Moment *selbst sehen*. Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen Raum: Beantworten Sie die Fragen recht spontan, ohne lange zu überlegen

Vergeben Sie die Punkte nach folgendem Schema: Die Aussage trifft auf mich zu:

voll und ganz = 5 Punkte gut = 4 Pkte.

etwas = 3 Punkte kaum = 2 Pkt.

gar nicht = 1 Punkt

-
1. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
 2. Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.
 3. Ich bin ständig auf Trab.
 4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
 5. Wenn ich raste, dann roste ich.
 6. Häufig brauch ich den Satz“ Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“
 7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.

8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10. „Nur nicht lockerlassen“ ist meine Devise.
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.
15. Es ist wichtig für mich, von anderen akzeptiert zu werden.
16. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, kann ich nur schwer verstehen.
19. Bei Diskussionen unterbreche ich oft.
20. Ich löse meine Probleme selbst.
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.

25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.
26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.
28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens...
34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
37. Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39. Ich bin nervös.
40. So schnell kann mich nichts erschüttern.
41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.

42. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts.“
43. Ich sage oft: „Genau“, „exakt“, „klar“, „logisch.“
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“
45. Ich sage normalerweise eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal.“
46. Ich bin diplomatisch.
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48. Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten.
49. „Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

AUSWERTUNG

Auswertung des Fragebogens: Schauen Sie bei der entsprechenden Nummer jeder Frage (die erste Nummer wäre hier also beim Antreiber „Sei perfekt“ die Frage Nummer 1, dann die Frage Nummer 8) und übertragen Sie jetzt bitte *Ihre Punktzahlen* für jede entsprechende Fragenummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zählen Sie dann die Bewertungszahlen für jede Reihe zusammen.

„Sei immer perfekt!“ Nummer der Fragen:

1, 8, 11, 13, 23, 24, 33, 38, 43, 47

_____ Total = _____

„Mach immer schnell!“

3, 12, 14, 19, 21, 27, 32, 39, 42, 48

_____ Total = _____

„Streng dich immer an!“

5, 6, 10, 18, 25, 29, 34, 37, 44, 50

_____ Total = _____

„Mach es immer allen recht!“

2, 7, 15, 17, 28, 30, 35, 36, 45, 46

_____ Total = _____

„Sei immer stark!“

4, 9, 16, 20, 22, 26, 31, 40, 41, 49

_____ Total = _____

© für diesen Fragebogen bzw. zitiert nach: Kälin, Karl; Müri, Peter: Sich und andere führen
Ott Verlag, Thun 2000 (12. Auflage)

Um die Ausprägungen Ihrer Antreiber noch sichtbarer zu machen, bitten wir Sie, nun noch die Gesamtwerte jedes Antreibers auf das unten stehende Schema zu übertragen. Zeichnen Sie die Werte als waagerechte Balken in das Raster ein, damit Sie eine grafische Übersicht über die Stärke und Ausprägung Ihrer Antreiber bekommen:

	2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	42	46	50
„Sei immer perfekt!“													
„Mach immer schnell!“													
„Streng dich immer an!“													
„Mach es immer allen recht“													
„Sei immer stark!“													

Die unbewussten Antreiber in uns

Die inneren Antreiber beeinflussen unsere Entscheidungen oft unbewusst und können uns sehr zu schaffen machen, vor allem dann, wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind, können sie uns blockieren und einengen. Hinter den Antreibern stehen elterliche Forderungen, welche wir in unserer Kindheit völlig unbewusst übernommen haben. Als Kinder glauben wir, was uns gesagt wird und übernehmen das, was wir erleben und beobachten als persönliche Wirklichkeit. Wir haben noch keine Möglichkeit, das zu überprüfen, was uns gesagt wird. Das Befolgen elterlicher Gebote und Verbote ist eine Überlebensstrategie, welche die Zuwendung der Eltern sicherstellt. Noch als Erwachsene befolgen wir viele der Botschaften unserer Eltern.

Manche Botschaften wirken unterstützend, zum Beispiel „Nimm es locker!“, andere einengend und belastend, zum Beispiel „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ Weil wir von diesen Reaktionsmustern so oft angetrieben werden, nennt diese Verhaltensweisen auch „innere Antreiber“. Bis zu einem gewissen Grad können diese Antreiber hilfreich sein als Leitlinien für ein erfolgreiches Leben. Manchmal aber gehen wir zu weit und alles wird statt besser – schlimmer. Wenn wir uns unserer Antreiber nicht bewusst sind, kann es geschehen, dass wir unfähig sind, einen Zugang zu Problembewältigungsstrategien zu finden.

Kahler und Caspers (1974) weisen auf fünf grundlegende elterliche Forderungen in unserer Gesellschaft hin, die sie als „Antreiber“ bezeichneten.

1. **„Sei immer perfekt!“** oder **„Mach keine Fehler!“** Dieser Antreiber verlangt Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem, was ich tue. In der Regel erwarte ich ein solches Verhalten auch von anderen. Er ist ein Aufruf zur Übererfüllung meiner Ziele. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zur Übererfüllung der Ziele und gleichzeitig eine Warnung, „fünf gerade sein zu lassen“. Ich will durch Kontrolle über Dinge und Menschen Respekt erheischen und Fehler und Inkompetenz vermeiden. Andererseits hilft der Antreiber bei Aktivitäten, die Sorgfältigkeit und Genauigkeit, Kompetenz und Perfektionismus verlangen.
2. **„Mach immer schnell!“** oder **„Schau immer vorwärts!“** oder **„Beeil Dich!“** Dieser Antreiber ist Anlass, alles rasch zu erledigen, auch rasch zu antworten, rasch zu sprechen, rasch zu essen, rasch durch das Leben zu laufen... Es ist ein Aufruf zur Hektik und zum Verlassen der Gegenwart und häufig eine verborgene Warnung, anderen Menschen nahe zu kommen. Er hilft mir auch, entscheidungsfreudig und effizient zu sein. Beile ich mich zu sehr, erscheine ich den anderen als herausfordernd und ungeduldig erscheinen. Möglicherweise renne ich so vielen Dingen nach, dass ich keine Zeit mehr dafür habe, mich zu freuen oder ich mache so schnell, dass Fehler passieren oder gar ein Unglück geschieht, was mich dann zu einer langsameren Gangart zwingt.
3. **„Streng Dich immer an!“** oder **„Müh Dich bis zum letzten ab!“** oder **„Im Schweiß Deines Angesichtes!“** Wer diesem Antreiber folgt, macht aus jedem Auftrag ein Jahrhundertwerk und verwirrt sich selbst und andere. Ich versuche, auch andere dazu zu bringen, dass sie sich mit mir zusammen bemühen. Wer unter dem Einfluss dieses Antreibers steht, folgt dem Aufruf „nur nicht locker lassen“. Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gestellt. Es ist darin auch die Warnung davor enthalten, sich gehen zu lassen und zu genießen. Ich will für die Bewältigung schwieriger Aufgaben belohnt werden und Niederlagen oder Kontrolle von anderen vermeiden.

4. **„Mach es immer allen recht“** oder **„Sei immer liebenswürdig!“** oder **„Gefalle den anderen!“** Bei diesem Antreiber ist der andere immer wichtiger als ich selbst. Wer unter diesem Antreiber steht, fühlt sich dafür verantwortlich, dass die anderen sich wohlfühlen. Er kommt den anderen entgegen; denn es ist ihm wichtig, von anderen geschätzt zu werden und beliebt zu sein. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zur Freundlichkeit und zum „Frieden“. Zudem ist er eine Warnung vor Konflikten und eine Ermahnung, ja keine eigenen Bedürfnisse anzumelden. Dieser Antreiber hilft mir, gute Beziehungen zu anderen Menschen zu haben. Durch Übertreiben des Antreibers kann ich unaufrichtig und manipulativ erscheinen. Ich selber kann das Gefühl bekommen, immer nur für andere da sein zu müssen und selber keine emotionale Nahrung zu bekommen. Wer unter diesem Antreiber steht, fühlt sich für das Wohl der anderen verantwortlich.

5. **„Sei immer stark“** oder **„Beiß die Zähne zusammen!“** oder **„Zeig keine Gefühle!“** Dieser Antreiber besagt: Sich keine Blöße geben, Vorbild sein, Haltung bewahren, eiserne Konsequenz zeigen und am besten alles allein durchstehen, nur keine fremde Hilfe in Anspruch nehmen, „ich löse meine Probleme selber“. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zum Heldentum um jeden Preis und eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen oder traurig zu sein. Ich will Sicherheit gewinnen, meine Gefühle unter Kontrolle haben und jede Art von Verletzlichkeit und Abhängigkeit vermeiden. Der Antreiber hilft mir, vorsichtig zu sein. Andere können mich, wenn ich mich zu sehr anstrengte, als zurückgezogen, als gleichgültig und / oder als gefühllos erleben.

Wenn bei einem Ihrer Antreiber der Wert „40“ überstiegen wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass dieser das Verhalten – natürlich völlig unbewusst – in wesentlicher Weise beeinflusst und mitbestimmt. Einengend werden die Antreiber dann, wenn sie als unumstößlich und ohne situativen Bezug übertrieben werden. Antreiber in diesem Sinne sind nicht der Wirklichkeit angepasst, und sie werden befolgt, als würde eine Katastrophe hereinbrechen, wenn man sich nicht nach ihnen richtet. In ihrer Absolutheit sind die Antreiber nie erfüllbar, und sie verursachen dann letztlich Enttäuschungen und schlechte Gefühle. Natürlich zeigen auch niedrigere Werte an, welche Antreiber bei Ihnen aktiv sind und Ihr Leben mitbestimmen.

Hinter dem Antreiber „sei stark“ steht zum Beispiel die Annahme „Ich bin ok, wenn ich immer perfekt bin“. Erfülle ich nun diese Forderung (oder die eines anderen Antreibers) nicht, - und sie ist nicht erfüllbar- entsteht das Gefühl „Ich bin nicht ok, weil...“. Und dieses Gefühl äußert sich dann in Niedergeschlagenheit oder in Wut. Um diese schlechten Gefühle künftig zu vermeiden, werde ich z.B. das nächste Problem noch perfekter zu lösen versuchen. Und so gerät man immer mehr in einen Teufelskreis...

Aus dem Teufelskreis können wir heraustreten, indem wir unsere inneren Antreiber durch innere Erlauber ersetzen. Dies geht jedoch nicht plötzlich und auf einmal, sondern allmählich. Erlauben Sie sich also einfach Zeit zur Entwicklung und Veränderung.

- Statt immer perfekt zu sein, erlaube ich mir mit Hilfe des Erwachsenen-Ichs, kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn auf viele Erfolge nun eben einmal ein Misserfolg fällt
- Statt immer durchs Leben zu rennen, erlaube ich mir, einmal fünf Minuten nichts zu tun und einfach „zu sein“
- Statt sich durch den „Streng-dich-an“-Antreiber zu verkrampfen, erlaube ich mir, vieles gelassener zu tun
- Statt es immer allen recht zu machen, erlaube ich mir, auch einmal auf mich selbst Rücksicht zu nehmen und „nein“ zu sagen, ohne deswegen ein schlechtes Gewissen zu bekommen
- Statt immer stark zu sein, erlaube ich mir, auch einmal traurig zu sein.

Das Ersetzen der Antreiber durch Erlauber ist etwas, das schneller gesagt als getan ist. Antreiber haben immer auch einen emotionalen Hintergrund und Ursprung: die Bindung an die Eltern bzw. Vorfahren und wichtige Bezugspersonen. Der notwendige Abschied von den Eltern kann kaum mit einer einfachen Willensbildung erwirkt werden, eher in einer Familien-Aufstellung. Oder durch eine Methode, die sich direkt an das Unterbewusstsein wendet und dort entsprechende Programmierungen neutralisiert - wie BSFF - Be Set Free Fast.

Fehlen diese Antreiber (das heißt, wenn die Werte unter 8 liegen), kann es zu Konflikten mit unserer Leistungsgesellschaft kommen.

Um hohe Antreiber zu entschärfen, sind folgende Fragen hilfreich (Kälin / Müri 1995):

- Inwieweit ist ein Antreiber heute noch gerechtfertigt?
- Inwieweit verzerrt ein Antreiber meine Wahrnehmung der gegenwärtigen Situation?
- Was würde geschehen, wenn ich einen Antreiber in sämtlichen Situationen ernst nähme?
- Was würde geschehen, wenn ich einen starken Antreiber noch übertreiben würde?
- Was würde passieren, wenn ich einen Antreiber vollends über Bord werfen würde?
- Welche Vor- und Nachteile bringt die Befolgung eines Antreibers für mich heute?

- Welche Vor- und Nachteile bringt die rigorose Befolgung des Antreibers in der gegenwärtigen Situation?
- Welche Vor- und Nachteile bringt eine bedingte Einhaltung des Antreibers, und welches müssten die Bedingungen sein?

⇒ Mit dem Abbau starker Antreiber erlaube ich mir, allmählich gelassener und selbstbestimmter zu werden / zu sein.

Wie kann ich nun belastende Antreiber abbauen und mehr Gelassenheit erreichen? Dies ist zum Beispiel gut möglich mit BSFF - Be Set Free Fast. Damit gelingt es gut, sich antreibende Glaubenssätze sowohl bewusst zu machen, als auch überstarke Glaubenssysteme und Antreiber direkt im Unterbewusstsein zu neutralisieren. Damit wird der Weg frei für ein freieres und selbstbestimmteres Leben. Auch die anderen Methoden der energetischen Psychologie wie MFT - die Mentalfeld-Techniken oder TAT - die Tapas-Acupressuere-Technique sind hier gut geeignet.

Näheres zu BSFF, MFT und TAT erfahren Sie unter www.inneres-licht.de oder unter Tel. 06572-933620.