

Analyse zu den „Inneren Antreibern“

Wert 1 „Sei immer perfekt!“ oder „Mach keine Fehler!“

Dieser Antreiber beinhaltet das Streben nach Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem, was man tut. In der Regel erwartet man ein solches Verhalten auch von anderen.

Dieser Antreiber ist ein Aufruf zur Übererfüllung der Ziele und gleichzeitig eine Warnung, „mal alle fünf gerade sein zu lassen“. Personen mit dem Antreiber „Sei immer perfekt!“ wollen sich durch die Kontrolle über Dinge und Menschen Respekt verschaffen und Fehler und Inkompetenz vermeiden.

Bei Aktivitäten, die Sorgfältigkeit und Genauigkeit, Kompetenz und Perfektionismus verlangen hilft dieser Antreiber sehr.

Menschen, die diesem Antreiber folgen,

- wollen immer alles sehr gründlich machen
- neigen dazu, Aufgaben immer über zu erfüllen
- setzen Perfektion ohne Rücksicht auf Zeitaufwand (und Kosten) stets an die erste Stelle
- streben nach Anerkennung für eine absolut fehlerfreie Leistung
- verlangen von anderen im Grunde das Gleiche
- tendieren dazu, sich stets zu rechtfertigen
- sind oft zwanghaft leistungsbetont

Meistens konzentriert man sich mit diesem Antreiber allzu sehr auf Details, will alle Hintergrundinformationen und Einzelheiten genau wissen. Dazu sieht man dann am Ende auch noch mehr das, was noch zur Perfektion fehlt, als das, was man bis dahin schon geleistet und gut erledigt hat.

Diese „Negativ-Brille“ kann in der Praxis auch dazu führen, dass das Positive, was man selbst tut oder die anderen tun, einfach vorausgesetzt wird. Perfektionismus solcher Art kann sich aber noch in vielen anderen Dingen und Zusammenhängen negativ auswirken.

Wer immer danach strebt, seine Aufgaben zu 100% zu erfüllen, bereitet sich nicht nur Stress, sondern vergeudet letzten Endes Zeit. Besondere Methoden des Zeitmanagements versuchen deshalb, genau diesem Perfektionismus entgegenzuwirken (vgl. Pareto-Prinzip).

Der Perfektionismus führt dazu, dass die Zeit, die für Arbeit aufgewendet wird, eindeutig zu viel ist und damit gerät die Zeit-Balance in ein Ungleichgewicht.

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss alles noch besser machen, es ist nie gut genug.“

Erlauber (neuer Gedanke): „Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Es können manchmal auch 90% genügen.“

Wert 2 „Mach immer schnell“ oder „Schau immer vorwärts!“ oder „Beeil dich!“

Dieser Antreiber ist Anlass, alles rasch zu erledigen. Auch schnell zu antworten, schnell zu sprechen, schnell zu essen, schnell durchs Leben zu laufen usw.

Es ist ein Aufruf zur Hektik und zum Verlassen der Gegenwart und häufig eine verborgene Warnung, anderen Menschen nahe zu kommen. Er hilft aber auch, entscheidungsfreudig und effizient zu sein.

Beeilt sich eine Person mit diesem Antreiber zu sehr, erscheint sie anderen als herausfordernd und ungeduldig. Möglicherweise rennen Sie so vielen Dingen nach, dass Sie keine Zeit mehr dafür haben, sich zu freuen oder Sie machen so schnell, dass Fehler passieren oder gar ein Unglück geschieht, was Sie dann wiederum zu einer langsameren Gangart zwingt.

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“

Erlauber: „Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“

Wert 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.

Innerer Glaubenssatz: „Ich will für die Bewältigung schwieriger Aufgaben belohnt werden und Niederlagen oder Kontrolle von anderen vermeiden.“

Erlauber: „Es darf auch leicht gehen.“

Wert 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.

Innerer Glaubenssatz: „Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind. Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.“

Erlauber: „Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen. Ich bin OK, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Ich darf es auch mir recht machen.“

Wert 5 „Sei immer stark“ oder „Beiß die Zähne zusammen!“ oder „Zeig keine Gefühle!“

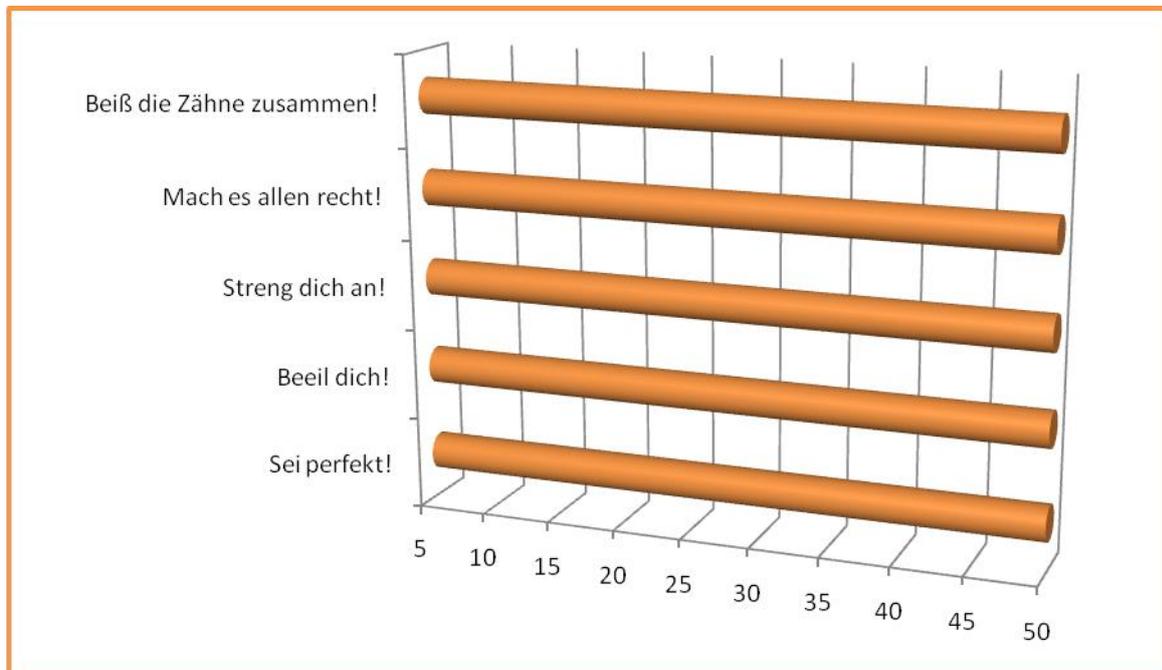
Dieser Antreiber besagt: „Gib dir ja keine Blöße“. Menschen mit diesem Antreiber möchten

Vorbild sein, Haltung bewahren, zeigen eiserne Konsequenz und stehen am besten alles allein durch. Nur keine fremde Hilfe in Anspruch nehmen unter dem Motto „ich löse meine Probleme selbst“.

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 anstrenge, als zurückgezogen, als gleichgültig und / oder als gefühllos erleben.“

Innerer Glaubenssatz: „Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin. Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzlich. Indianer kennen keinen Schmerz.“

Erlauber: „Ich darf offen sein für Zuwendung. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen. Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.“



Definition der Antreiber nach Kahler/ Caspers (1974)