

Die 5 Antreiber – Auswertung

1 SEI PERFEKT! (Perfektion kommt vor Aufwand)

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

Personen mit diesem Antreiber sind gründliche, zuverlässige Experten, aber...

- ☐ Sie haben Angst zu versagen oder dass etwas schief geht.
- ☐ Sie üben überzogene Selbst- und Fremdkritik.
- ☐ Sie streben Perfektion ohne Rücksicht auf den Aufwand und die Kosten an.
- ☐ Sie sind niemals mit 99% Zielerreichung zufrieden, es müssen 110% sein.
- ☐ Erreichen sie 110%, legen sie die Messlatte für das nächste Mal auf 115%.
- ☐ Sie neigen zur Pedanterie.

Erlauber: „Ohne Fehler gibt es keinen Fortschritt!“ „Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen“. „Es können manchmal auch 90% genügen.“

2 BEEILE DICH! (Tempo vor Ergebnis)

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

Diese Personen sind dynamisch, einfalls- und temporeich, aber...

- ☐ sie haben Angst nicht dazuzugehören (das Gefühl überall sein zu müssen).
- ☐ sie neigen zu Kopflosigkeit und chaotischer Zeiteinteilung und -planung.
- ☐ sie stehen unter ständigem Zeitdruck.
- ☐ sie hinterlassen Planungs- und Konzeptruinen.
- ☐ sie haben keine ausreichende Durchhaltefähigkeit.

Erlauber: „Mach es mit Muße!“ „Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen.“ „Manches darf auch länger dauern.“

3 STRENG DICH AN! (Anstrengung vor Ergebnis)

Innere Glaubenssätze: „Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei.“ „Das Leben ist hart.“ „Ohne Fleiß kein Preis.“

Diese Personen zeigen große Einsatzbereitschaft, aber...

- ☐ sie haben Angst, andere könnten besser sein als sie.
- ☐ sie sehen überall Rivalen und erhöhen ihre Anstrengungen bei vermeintlicher Konkurrenz.
- ☐ sie können die eigenen Ressourcen nicht richtig einschätzen und gehen oft über ihre Grenzen.
- ☐ sie können schlecht improvisieren.
- ☐ sie haben oft Probleme und stecken in Schwierigkeiten und Krisen.

Erlauber: „Locker angefangen wird es besser.“ „Ein leicht erreichbarer Erfolg ist so wertvoll wie ein hart erkämpfter.“ „Das Ergebnis zählt.“

4 MACH ES ALLEN RECHT! (Anpassung vor Selbstachtung)

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

Diese Personen sind hilfsbereit und haben großes Einfühlungsvermögen, aber...

- ☐ sie haben Angst von anderen abgelehnt zu werden.
- ☐ das Wichtigste ist, was andere von ihm/ihr denken.
- ☐ sie können schlecht „Nein“ sagen. Sie haben Angst, dass eigene Wünsche zu Ablehnung führen können.
- ☐ sie können ihre Wünsche und Bedürfnisse nicht klar formulieren.
- ☐ sie erwarten, dass andere ebenso wie sie selber die Wünsche des Gegenübers „erspüren“ können.
- ☐ sie übernehmen Verantwortung für das Gefühlsleben anderer Personen.

Erlauber: „Sei gut zu dir!“ „Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen.“ „Ich bin okay, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist.“ „Ich darf es auch mir selbst recht machen.“

5 SEI STARK! (Autarkie vor Gemeinschaft)

Innere Glaubenssätze: „Niemand darf merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin.“ „Gefühle zeigt man nicht.“ „Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzlich.“ „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“

Diese Personen sind belastbar und eigenständig, aber...

- ☐ sie haben Angst, andere könnten Schwächen entdecken und diese dann ausnutzen.
- ☐ sie halten Schwächen und Fehler für schlecht.
- ☐ sie können schlecht Hilfe annehmen.
- ☐ sie erwarten, dass andere auf sie zukommen.
- ☐ sie erwarten, dass andere zu ihnen aufblicken
- ☐ sie wirken oftmals arrogant.

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

Während die Glaubenssätze aus dem Regelgebäude des Eltern-Ich (Transaktionsanalyse) stammen, sind die Erlauber die Möglichkeit für das Erwachsenen-Ich, ein Gegengewicht zu setzen. Die Auswirkung der sozialisierten Antreiber (Höhe der Balken im Testergebnis) ist also durch bewusste Kontrolle beeinflussbar.

Quelle: Deutsches Institut für Provokative Therapie

Literatur

Kälin K, Muri P (2005) Sich und andere fühlen. Psychologie für Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. h.e.p. Ott, Bern.

Schlegel L (2002) Handwörterbuch zur Transaktionsanalyse. (2. Auflage) Deutschschweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse, Zürich, <http://dsgta.ch>