

Was treibt dich an?



Workbook
Innere Antreiber
Ulla Catarina Lichter



Ulla Catarina Lichter

HAPPINESS IS AN INSIDE JOB



Was treibt dich an?

Kannst du schlecht nein sagen? Wirst du nicht fertig mit der Arbeit, weil es nicht gut genug ist? Bist du hastig unterwegs? Halst du dir zu viel auf, weil du dich für alles verantwortlich fühlst? Du dich nur genug anstrengen musst, damit du alles schaffst?

Wenn du diese unproduktiven Verhaltensweisen von dir kennst, lohnt es sich, deine inneren Antreiber anzuschauen. Diese erlernten Verhaltensmuster erzeugen Stress, haben jedoch irgendwann mal sinnvoll deine Strategie geprägt, um dich auf Trab zu halten, dein Arbeitspensum zu schaffen, deine Ziele zu erreichen und erfolgreich Herausforderungen zu meistern.

Die Transaktionsanalyse hat dieses Phänomen der unproduktiven Verhaltensmuster 5 Typen zugeschrieben, die sie als die „Inneren Antreiber“ bezeichnen (Kahler und Capers). Sie machen sich als innere Stimmen bemerkbar und spiegeln letztendlich die Verhaltensmuster und Strategien wider, die in der Kindheit als Reaktion auf ausgesprochene und ausgesprochene Erwartungen äußerer Autoritäten (Eltern, Lehrer) in der Kindheit entstanden sind.

Die 5 inneren Antreiber





Die positiven Aspekte

Die inneren Antreiber sind Motivatoren, die dafür sorgen, dass deine psychologischen Grundbedürfnisse gestillt werden. Sie spornen dich an, deine Ziele zu erreichen, deine Zeit zu strukturieren, dein Potential zu entfalten, dass du in einer guten Energie-Balance bist, Anerkennung bekommst und du dich gut fühlst. Kannst du schon ausmachen, was dich antreibt?



- ✓ **Sei stark!** – Ich schaffe das, was ich mir vorgenommen habe und bleibe unabhängig.
Typ: Konkurrent*in, Kämpfer*in
- ✓ **Sei perfekt!** – Ich liefere meine Arbeit fehlerfrei und mit genauen Resultaten ab.
Typ: Perfektionist*in
- ✓ **Mach es allen recht!** – Ich möchte, dass es allen gut geht und Freundlichkeit kostet nichts.
Typ: Harmoniker*in, Genießer*in
- ✓ **Sei schnell!** – Ich bin impulsiv, schnell und offen für Neues. Ich nutze meine Chancen! Typ: Hektiker*in, Kreative
- ✓ **Streng dich an!** – Ich halte durch, und wenn ich mich genug anstrenge, klappt auch alles.
Typ: Selbst-Ausbeuter*in

Die psychologischen Grundbedürfnisse nach Eric Berne (Transaktionsanalyse):

- Stimulierung, Anregung und Erlebnis
- Zuwendung, Beachtung und Anerkennung
- Strukturierung der Zeit

Selbst-Coaching

- Achtest du auf im Alltag deine Bedürfnisse?
- Was tust du genau, wenn es stressig wird?
Gedanken-Gefühle-Verhalten?
- Kannst du dich selbst zu regulieren? Wenn ja, wie machst du das?
- Betreibst du regelmäßig Mind-Emotion-Hygiene?

Gedanken über Gedanken ...

- Gedanken sind die Sprache des Gehirns
- Gefühle sind die Sprache des Körpers
- Gleiche Gedanken führen zum gleichen Reaktionsmuster und zum gleichen Verhalten
- Gleiches Verhalten führt zu immer gleichen



Blockade statt Motivation

Wenn es stressig wird, kippen diese Motivatoren und blockieren als innere Antreiber deinen Arbeitsflow. Wie wirken sich kontraproduktiv aus und bauen noch mehr Druck auf. Sie halten dich zwar noch auf Trab, doch auf eine Weise, die dein Wohlbefinden beeinträchtigen und ein positives Arbeitsergebnis verhindern:

- Die Perfektionisten werden mit ihrer Präsentation nicht fertig, da sie noch nicht gut genug ist.
- Die Harmoniker lassen sich von anderen Arbeit aufhalsen, weil sie nicht nein sagen können.
- Den Kämpfern fällt es schwer, andere um Unterstützung zu bitten, wenn sie zu viel Arbeit auf dem Tisch haben.
- Die Selbstausbeuter klotzen rein, auch wenn sie merken, dass sie nicht weiterkommen, weil sie glauben, dass sie sich nur genug anstrengen müssen, um alles zu schaffen.
- Die Hektiker werden fahrig und reagieren verwirrt auf Stress und blicken nicht mehr durch.

Problematisch ist es, wenn du zwei gleich starke Antreiber hast, das ist auch möglich. Wirken in dir die Stimmen „sei perfekt!“ und „beeil dich!“ zum Beispiel gleichzeitig, ist der innere Konflikt schon vorprogrammiert. Die gute Nachricht ist, dass es veränderbar ist und du die Stress-Situationen entschärfen kannst.



Der Antreibertest

Auf den folgenden Seiten kannst du im ersten Schritt durch einen Test deine inneren Antreiber entdecken. Das Bewusstwerden darüber, wie wir ticken, hilft schon. Doch du erfährst auch, ob dein Antreiber dich leistungsfähig macht, ob deine Leistung beeinträchtigt ist oder sich schon deine

Gesundheit gefährdet. Bitte beachte bei dem Test, dass diese Bewertung keine Verurteilung ist. Denn hinter jedem Antreiber stecken psychologische Grundbedürfnisse, die jeder hat und nicht gut oder schlecht sind.

Entdecke Deine inneren Antreiber

Beantworte bitte die folgenden Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (von 1 bis 5), so wie Du Dich im Moment selbst siehst. Beantworte die Fragen recht spontan, ohne lange zu überlegen. Schreibe den entsprechenden Zahlenwert auf. Übertrage die Werte auf dem Auswertungsbogen.

Vergebe die Punkte nach folgender Skala:

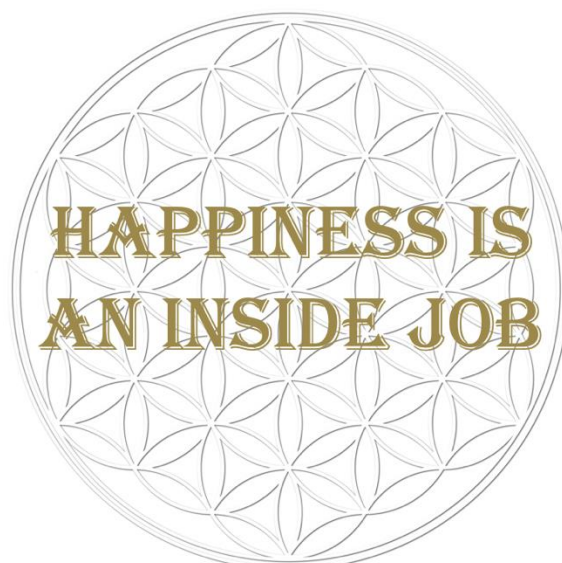
Die Aussage trifft auf mich zu:



voll und ganz = 5 Punkte | ziemlich = 4 Punkte | etwas = 3 Punkte | kaum = 2 Punkte | gar nicht = 1 Punkt

01. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	1	2	3	4	5
02. Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
03. Ich bin ständig auf Trab	1	2	3	4	5
04. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	1	2	3	4	5
05. Wenn ich raste, dann roste ich.	1	2	3	4	5
06. Häufig brauch ich den Satz: "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen."	1	2	3	4	5
07. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre	1	2	3	4	5
08. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind	1	2	3	4	5
09. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen	1	2	3	4	5
10. „Nur nicht lockerlassen“ ist meine Devise.	1	2	3	4	5
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch	1	2	3	4	5
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell	1	2	3	4	5
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	1	2	3	4	5
15. Es ist wichtig für mich, von anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
19. Bei Diskussionen unterbreche ich oft.	1	2	3	4	5
20. Ich löse meine Probleme selbst.	1	2	3	4	5
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5
22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen	1	2	3	4	5
24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten	1	2	3	4	5
26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	1	2	3	4	5
27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1	2	3	4	5
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.	1	2	3	4	5
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1	2	3	4	5

32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	1	2	3	4	5
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens...	1	2	3	4	5
34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1	2	3	4	5
35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	1	2	3	4	5
37. Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1	2	3	4	5
39. Ich bin nervös.	1	2	3	4	5
40. So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
42. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts.“	1	2	3	4	5
43. Ich sage oft: „Genau“, „exakt“, „klar“, „logisch.“	1	2	3	4	5
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“	1	2	3	4	5
45. Ich sage normalerweise eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal.“	1	2	3	4	5
46. Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	1	2	3	4	5
48. Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten	1	2	3	4	5
49. „Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.	1	2	3	4	5
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5





Auswertung

Übertrage bitte die Punktzahlen für jede entsprechende Fragennummer in den folgenden Auswertungsschlüssel. Zähle dann die Bewertungszahlen für jede Reihe zusammen.

„Sei stark“

4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Total

„Sei perfekt“

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Total

„Mach es allen recht“

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Total

„Mach schnell“

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Total

„Streng dich an“

5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Total

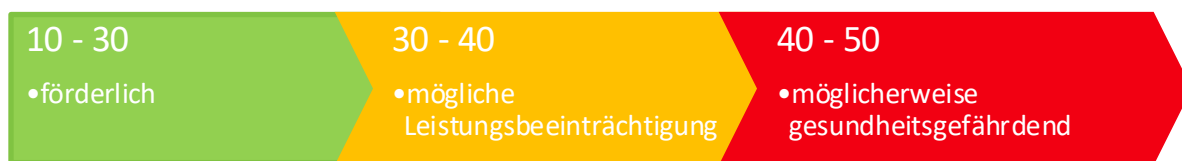


Deine Ergebnisse

Sei stark! _____ Punkte



Sei perfekt! _____ Punkte



Mach es allen recht! _____ Punkte



Beeil dich! _____ Punkte



Streng dich an! _____ Punkte



Meine stärksten inneren Antreiber:

1. _____
2. _____
3. _____

Redaktion und Training

Ulla Catarina Lichter

Trainerin, Therapeutin, Beraterin, Coach, Autorin

Entwicklerin und Lehrtrainerin von Empowerment-EMDR-Coaching®, RZT®-Lehrtrainerin für Resilienz nach dem Bambusprinzip®, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), seit 2006 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Suggestive Hypnose, Reinkarnationshypnose und EMDR, Systemischer Coach (ECA), NLP Master (DVNLP), Kinder- und Jugendcoach (CCK),, SIZE Prozess®-Coach (Level II), Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken



Kontakt:

E-Mail an: info@ulla-catarina-lichter.de

Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

[Empowerment Akademie](#)

[Hypnosepraxis Berlin](#)

[Empowerment-EMDR-Coaching](#)

[Empowerment-Blog](#)

[Lichter-Channel](#)



Impressum

©Ursula Catarina Lichter
Fotos: ©Ulla Catarina Lichter
©Canva

Nostitzstraße 17
10961 Berlin
Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88