

# Innere Antreiber

## ÜBERBLICK UND SELBST-TEST

Das Konzept der Inneren Antreiber entstammt der Transaktionsanalyse (Bernd Schmid, Taibi Kahler, Reinhard Köster, Joachim Hipp, u.a.).

Innere Antreiber sind Botschaften und verinnerlichte Lebensregeln, die unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen häufig unbewusst beeinflussen. Wie viele unserer Verhaltensmuster sind schon zum großen Teil in unserer Kindheit entstanden. Mit ihnen haben wir auf die ausgesprochenen und unausgesprochenen Erwartungen unserer Eltern und anderer starker Erziehungspersonen reagiert. Wir haben diese so verinnerlicht, dass sie auch noch heute unsere Reaktionen als Erwachsener beeinflussen.

Die verinnerlichteten Botschaften sind z.T. stützend und geben Sicherheit. Sie können jedoch auch einengend und belastend wirken, insbesondere dann, wenn sie überbetont sind, da sie von der unbewussten Grundannahme ausgehen: "Ich bin nur dann o.k. / in Ordnung, wenn ich immer den Grundsatz befolge (also z.B. "Ich bin nur in Ordnung, wenn ich perfekt bin"). In der Regel folgen wir unseren Inneren Antreibern nicht immer, jedoch besonders häufig in Stress- und Belastungssituationen.

### DIE FÜNF TYPISCHEN ANTREIBER

Folgende fünf Antreiber gelten als besonders typisch:

ANTREIBER	ÄUßERE UND INNERE BOTSCHAFTEN	BEDÜRFNIS	POSITIVER KERN
<b>SEI STARK!</b>	<p>Ich komme allein zurecht. Ich bin auf das Schlimmste gefasst. Wie es bei mir innen aussieht, soll keiner mitbekommen. Mich erschüttert nichts so leicht.</p> <p>Beiße die Zähne zusammen! Zeige keine Gefühle! Bewahre immer die Haltung!</p>	Allein zurechtkommen, alles unter Kontrolle haben, keine Schwäche zeigen	Einfluss, Stärke, Unabhängigkeit
<b>SEI PERFEKT!</b>	<p>Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei. Ich mag keine Schlamperei. Ich finde immer noch etwas zu verbessern.</p> <p>Mache nur keine Fehler! Ich bin noch nicht gut genug! Ich muss noch besser werden!</p>	Vollkommenes leisten	Korrektheit, Genauigkeit, Fehlerlosigkeit

<b>MACHE ES ALLEN RECHT!</b>	Es fällt mir schwer, Nein zu sagen. Akzeptiert zu werden, ist wichtiger als Interessen durchzusetzen. Positive Rückmeldungen sind sehr wichtig.  Sei liebenswürdig! Nur keinen Streit! Sei freundlich zu allen! Sei gefällig!	Von allen gemocht und wertgeschätzt werden	Mitgefühl, Freundlichkeit, Liebenswürdigkeit
<b>BEEIL DICH!</b>	Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt. Ich mache gerne mehrere Dinge gleichzeitig. Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt.  Mache schnell! Sei immer auf Trab! Ich darf keine Zeit verschwenden!	Schnell am Ziel sein	Schnelligkeit, Zeit und Chancen nutzen, Zielbewusstsein
<b>STRENG DICH AN!</b>	Wer nie aufgibt, erreicht alles. Erfolge muss man sich hart erarbeiten. Nur Schweres ist wertvoll.  Mühe dich bis zum Letzten! Reiß Dich zusammen! Ich muss es schaffen! Ich schaffe es auch ohne fremde Hilfe.	Beständig Aufgaben verfolgen, nie aufgeben	Durchhalte-, Beharrungsvermögen, Gründlichkeit, Ausdauer

## ZUR DYNAMIK INNERER ANTREIBER: ÜBERTREIBUNG

Unsere inneren Antreiber haben uns dorthin gebracht, wo wir heute stehen und repräsentieren im Kern unsere positiven Eigenschaften: Stärke und Unabhängigkeit; Genauigkeit und Fehlerlosigkeit; Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit; Schnelligkeit und die Fähigkeit, Chancen zu nutzen; Durchhaltevermögen und Durchsetzungsfähigkeit. Doch häufig bewerten wir diese Eigenschaften zu hoch und entwerten diese damit, beispielsweise, wenn wir zu folgenden Überzeugungen kommen:

- „Schwächen dürfen nie gezeigt werden.“ „Niemand darf mitbekommen, wenn ich schwach und ratlos bin.“
- „Fehler dürfen nie gemacht werden.“ „Ich muss es noch besser machen, ich bin nicht gut genug.“
- „Alle müssen mich mögen.“ „Ich muss alle zufriedenstellen.“
- „Zeit darf nicht verschwendet werden.“ „Ich muss schnell mit Sachen fertig werden.“
- „Ich muss mich immer anstrengen.“ „Ich muss mich bemühen, auch wenn ich es nicht schaffen kann.“

In diesen Fällen führen uns unsere Inneren Antreiber nicht zum Erfolg und zur Zufriedenheit. Jeder Antreiber ist in diesem Fall gekennzeichnet durch eine Abwertung auf der psychologischen Ebene.

## DIE ERLAUBER

Antreiber werden wieder zu positiven Ressourcen, wenn man diesen Erlauber gegenüberstellt, die wie Lizenzen wirken: Man darf, muss aber nicht.

ANTREIBER	ERLAUBER	LÄSST RAUM FÜR DAS BEDÜRFNIS
<b>SEI STARK!</b>	Wenn ich Gefühle zeige, bin ich stark. Ich darf offen sein und mich zeigen. Ich kann um Hilfe bitten, ohne mein Gesicht zu verlieren. Ich darf mich kraftvoll mit anderen für Menschen und Anliegen einsetzen.	Entgegenkommen, Vertrauen, Fürsorge
<b>SEI PERFEKT!</b>	Gut ist gut genug! Ich bin gut genug! Ich bin wertvoll und liebenswert und ich kann auch etwas leisten. Ich bin vor allem wertvoll durch das, was ich bin. Ich darf auch Fehler machen und aus ihnen lernen.	Vertrauen, Verbundenheit
<b>MACHE ES ALLEN RECHT!</b>	Meine Wünsche und Bedürfnisse sind ebenso wichtig wie die der anderen. Ich darf mich anderen zumuten – andere tun es ja auch. Ich muss nicht bei allen beliebt sein. Wer Ja sagt, kann auch Nein sagen. Termine mit mir selbst nehme ich mit der gleichen Höflichkeit wie Termine mit anderen wahr. Ich darf Konturen zeigen, dann bin ich greifbarer für andere.	Grenzen, Eigensorge, Distanz, echter/authentischer Kontakt, Selbstbewusstsein
<b>BEEIL DICH!</b>	Ich kann mich entscheiden, ob und wann ich mich beeile. Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche. Ich darf Pausen machen. Ich darf der Aufgabenerledigung meinen Rhythmus und meine Form berücksichtigen. In der Ruhe liegt die Kraft. Ich bin auf eine ruhige Art schnell.	Ruhe, Entspannung, erfülltes Sein
<b>STRENG DICH AN!</b>	Arbeit darf mir auch Spaß haben. Ich darf etwas mit Gelassenheit tun und vollenden. Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll. Ich darf mich immer wieder entspannen und Fortschritte genießen. Ich darf Vereinbarungen über realistische Ziele treffen.	Leichtigkeit, Genuss, Entspannung

## LITERATUR

Köster, R. (1999). Von Antreiber-Dynamiken zur Erfüllung grundlegender Bedürfnisse. Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis, 4, 145-169.

Schmid, B. & Hipp, J. (2001). Antreiber-Dynamiken. Persönliche Inszenierungsstile und Coaching. Zeitschrift für systemische Therapie, 2 82-92.

## TEST ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG („INNERE ANTREIBER“)

nach Kälin und Müri (2000)

Antreiber können nicht direkt an Verhaltensweisen festgemacht werden. Wichtig ist es, ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Einflüsse bestimmte Antreiber in bestimmten Situationen auf unser Verhalten haben und wie sie die Atmosphäre im Miteinander mit anderen gestalten. Dennoch können bestimmte Verhaltensweisen, wie sie im folgenden Selbsttest abgefragt werden, einen ersten Hinweis auf besonders aktive Antreiber geben.

Bitte beantworten Sie die Fragen so spontan und so authentisch/ehrlich wie möglich. Bewerten Sie anhand der Skala, in welchem Maße, die Aussagen auf Sie zutreffen (1 = trifft gar nicht auf mich zu; 5 = trifft völlig auf mich zu).

1	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich.	1	2	3	4	5
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
3	Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
5	Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
6	Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	1	2	3	4	5
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
8	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
9	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 mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16	Ich habe 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 die anderen oft.	1	2	3	4	5
20	Ich löse meine Probleme selber.	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 kein 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 den 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 derjenigen 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
<b>Wie sehen Sie sich im Moment in Ihrer Berufswelt?</b>						
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne 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, 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 eher: „Können 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 oft noch Akten.	1	2	3	4	5
49	Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.	1	2	3	4	5
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5

**Auswertung**

Übertragen Sie die Zahlenwerte für jede Fragennummer in folgende Tabelle. Zählen Sie die Zahlenwerte für jeden Antreiber zusammen. Der Antreiber mit dem höchsten Zahlenwert ist Ihr Hauptantreiber.

Antreiber:	Fragen	Werte	Summe
Sei perfekt!	1 8 11 13 23 24 33 38 43 47		
Mach schnell!	3 12 14 19 21 27 32 39 42 48		
Streng dich an!	5 6 10 18 25 29 34 37 44 50		
Mach es allen recht!	2 7 15 17 28 30 35 36 45 46		
Sei stark!	4 9 16 20 22 26 31 40 41 49		
Mein(e) Hauptantreiber ist (sind):			