

Checkliste innere Antreiber

(Schnelltest)

Was sind innere Antreiber?

Unter dem Begriff versteht man verinnerlichte Verhaltensregeln und Gewohnheiten, auf die wir in Stresssituationen zurück greifen. Viele dieser Verhaltensweisen entwickeln sich im Kindesalter und werden von Autoritäten (Eltern oder anderen Bezugspersonen) geprägt. Damals waren es hilfreiche Muster, um das Überlegen sicherzustellen.

Die Aufgabe:

Beantworte die folgenden Fragen so ehrlich, spontan und genau wie möglich. Kennzeichne deine Zustimmung durch Ankreuzen:

<input type="radio"/>	1	Ich komme weitgehend allein zurecht.
<input type="radio"/>	2	Es fällt mir schwer, nein zu sagen.
<input type="radio"/>	3	Meistens bin ich nicht zufrieden, wenn ich eine Aufgabe beende – ich finde immer noch etwas zu verbessern.
<input type="radio"/>	4	Ich mache oft mehrere Dinge gleichzeitig.
<input type="radio"/>	5	Ich bemühe mich immer, so diplomatisch wie möglich zu sein.
<input type="radio"/>	6	Wenn ich etwas anfangen, dann bringe ich es auch zu Ende.
<input type="radio"/>	7	Wenn ich meine Arbeit mache, dann immer gründlich und fehlerfrei.
<input type="radio"/>	8	„Nur nicht nachlassen, das bezwingt alles!“ ist meine Devise
<input type="radio"/>	9	Damit ich wegen Krankheit zu Hause bleibe, muss es mir schon wirklich äußerst schlecht gehen
<input type="radio"/>	10	Zeit ist Geld.
<input type="radio"/>	11	In einer Gruppe bin ich in der Regel der Motor, der alle antreibt.
<input type="radio"/>	12	Mich erschüttert nichts so leicht.
<input type="radio"/>	13	Einfach nur in den Tag hineinzuleben, käme für mich nicht in Frage.
<input type="radio"/>	14	Mein Gesichtsausdruck ist meist eher ruhig und konzentriert.
<input type="radio"/>	15	Ich nicke viel mit dem Kopf.
<input type="radio"/>	16	Ich mag es nicht, wenn andere schlampiger arbeiten als ich.
<input type="radio"/>	17	Ich bin eigentlich ständig in Bewegung und beschäftigt.
<input type="radio"/>	18	Offt habe ich das Gefühl, dass ich nicht schaffe, was ich mir vorgenommen habe.
<input type="radio"/>	19	„Wie es da drinnen aussieht, geht keinen was an!“ ist meine Devise.
<input type="radio"/>	21	Es gibt nur wenige Menschen, denen ich wirklich vertraue.
<input type="radio"/>	22	Ich unterbreche andere oft, wenn sie weitschweifig erzählen/erklären.
<input type="radio"/>	23	Erfolg muss man sich hart erarbeiten.
<input type="radio"/>	24	Positive Rückmeldung von anderen sind mir wichtig für mich, sonst bin ich unzufrieden mit mir.
<input type="radio"/>	25	Besser als andere zu sein, ist für mich meist sehr wichtig.
		Anzahl der Treffer

Das Ergebnis

Addiere die Anzahl der Zustimmungen der Fragen und schiebe das Ergebnis in die unten stehende Tabelle.

$1+21+19+9+12=$	$7+16+3+25+14=$	$2+20+15+24+5=$	$17+10+22+4+11=$	$8+23+6+18+13=$
Sei stark!	Sei perfekt!	Mach' es allen recht!	Beeil dich!	Streng dich an!

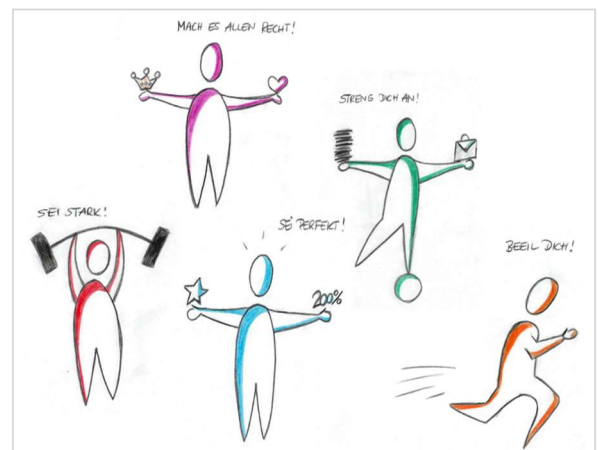
Im Erwachsenenalter sind diese Antreiber oft nicht mehr angebracht und hilfreich, und können sogar sehr zerstörerisch auf uns und unsere Psyche wirken.

Die Methode dient dazu, „Stresser“ ausfindig zu machen und diese zu erkennen. Innere Unruhe kann so gelöst werden und man kann sich wieder besser auf die wichtigeren Dinge fokussieren. Die vermeidlichen Schwächen können umgedreht und als Stärken anerkannt und somit als Motivation genutzt werden.

Deine erreichte Punktzahl zeigt an, wie stark dieser Antreiber bei Dir ausgeprägt ist. Das Erkennen und Benennen der Antreiber nimmt ihnen sozusagen den Wind aus den Segeln und wir können mit ihnen anders umgehen lernen.

Wenn dir deine Antreiber zu sehr im Weg stehen um glücklich zu sein, dann ist es an der Zeit, sich mit ihnen zu versöhnen.

Sowohl herkömmliche aber vor allem die Methoden der Tipping-Methode können hierbei sehr hilfreich sein.



„Wer sich nicht bewegt, spürt seine Fesseln nicht.“

(Rosa Luxemburg)

Für ein Coaching oder eine Beratung nimm gerne einfach Kontakt mit mir auf:

Ulrike Heinich
(liz. Tipping-Coach, HP)

Institut Mein Weg
Hans-Bierling-Str. 2, D - 82275 Emmering
Fon: 08141 - 51 26 57

- Infos zum **Coaching** und **Tipping-Arbeit**:
<http://www.mein-weg.com> ,
mail@mein-weg.com
- Infos zu meiner **Praxis** finden Sie hier:
<http://www.shiatsu-massagen.de>;
mail@shiatsu-massagen.de