



synapse-web.com

Die Dynamik

innerer Antreiber



synapse-web.com



Sei stark!	Sei perfekt!	Sei (anderen) gefällig	Streng dich an!	Beiel dich!
<ul style="list-style-type: none">✓ Vorbild✓ Hart✓ Heroisch✓ Durchhalte- und Durchsetzungsv ermög en✓ Erfüllt Aufgaben	<ul style="list-style-type: none">✓ Gründlichkeit✓ Präzision✓ Genauigkeit✓ Detailorientiert✓ Analytisch	<ul style="list-style-type: none">✓ Rücksichtsvoll✓ Bereit sich unterzuordnen✓ Loyal✓ Freundlich✓ Bescheiden	<ul style="list-style-type: none">✓ Pflichtbewusst✓ Engagiert✓ Einsatz zeigen✓ Fleißig✓ Sich abmühen	<ul style="list-style-type: none">✓ Dynamisch✓ Auf Tempo machen✓ Arbeitet gut unter Zeitdruck✓ Ungeduldig
<ul style="list-style-type: none">• Akzeptiert keine Hilfe• Ignoriert körperliche und psychische Alarmsignale	<ul style="list-style-type: none">• Mach keine Fehler• Tendenz sich im Detail zu verlieren	<ul style="list-style-type: none">• Kann nicht nein sagen• Stellt Bedürfnisse anderer immer vor die eigenen	<ul style="list-style-type: none">• Anstrengung kommt vor dem Ergebnis• Gefahr des Ausbrennens	<ul style="list-style-type: none">• Vieles gleichzeitig tun wollen• Leicht ablenkbar• Arbeiten nicht zu Ende führen

synapse-web.com

Inhalt

1.	Innere Antreiber	- 3 -
2.	Die Kehrseite des Antreibers: Die Abwertung	- 5 -
3.	Zur Dynamik innerer Antreiber	- 5 -
3.1.1	Sei stark!	- 7 -
3.1.2	Sei perfekt!	- 8 -
3.1.3	Mach es allen recht!	- 9 -
3.1.4	Beeil dich!	- 10 -
3.1.5	Streng dich an!	- 11 -
4.	Der Primärantrieber	- 12 -
5.	Erlaubnisse	- 12 -
5.1	Erlaubnisse als Gegenmittel zu Antreibern	- 13 -
6.	Fragebogen zum Antreiberverhalten	- 15 -
7.	Literaturhinweise	- 19 -



1. Innere Antreiber

Was treibt uns Menschen zum Handeln an?

Natürlich unsere Erwartungen, Hoffnungen, äußere Belohnungen, aber auch innere Faktoren wie liebgewordene Gewohnheiten, unsere Werte und Bedürfnisse.

Manchmal neigen wir allerdings zu Verhaltensweisen, die wir hinterher als nicht besonders angemessen empfinden. Dahinter stecken häufig unbewusste Verhaltensmuster, verinnerlichte Lebensregeln, innere Antreiber.

Diese arbeiten wie automatische Steuerungen, die unser Denken, Fühlen und Verhalten bestimmen.

Wie viele unserer Verhaltensmuster entstanden sie früh, im Kindesalter. Mit ihnen reagieren wir auf ausgesprochene wie unausgesprochene Ansprüche äußerer Autoritäten, vor allem der unserer Eltern, Verwandten und frühen Bezugspersonen.

Deren Erwartungen an uns haben wir so sehr verinnerlicht, dass sie noch unser Verhalten als Erwachsene bestimmen.

Niemand steht jedoch permanent unter dem Diktat von Antreibern. Sie treten vor allem in bestimmten Konstellationen in den Vordergrund, vornehmlich im Stress und Belastungssituationen.

Das Konzept der inneren Antreiber stammt aus der Transaktionsanalyse.

Grundsätzlich lassen sich fünf Antreiber unterscheiden:

- **Sei stark!**
- **Sei perfekt!**
- **Sei (anderen) gefällig!**
- **Streng dich an!**
- **Beeil dich!**

Hierbei geht es auch um den Wunsch nach der Erfüllung eines menschlichen Grundbedürfnisses.

Grundlegendes Bedürfnis: Sicherheit in sozialen Kontakten - **Sei stark!**

Grundlegendes Bedürfnis: Das Wissen und Können entsprechend der Fähigkeiten zu entfalten - **Sei perfekt!**

Grundlegendes Bedürfnis: Liebe, Zugehörigkeit - **Sei (anderen) gefällig!**

Grundlegendes Bedürfnis: Etwas zu leisten - **Streng dich an!**

Grundlegendes Bedürfnis: Die Fülle des Lebens zu erfahren - **Beeil dich!**

Antreiber, Grundbedürfnisse und Botschaften

Antreiber-Verhalten und Grundbedürfnis	Äußere und innere Botschaften
<p>Sei stark!</p> <p>Grundlegendes Bedürfnis Sicherheit in sozialen Kontakten</p>	<p>Äußere und innere Botschaften</p> <p>Ich komme alleine zurecht. Ich bin aufs Schlimmste gefasst. Wie es drinnen aussieht, geht keinen was an. Mich erschüttert nichts so leicht. Beiß die Zähne zusammen! Zeig keine Gefühle! Bewahre immer Haltung!</p>
<p>Sei perfekt!</p> <p>Grundlegendes Bedürfnis Das Wissen und Können entsprechend der Fähigkeiten zu entfalten</p>	<p>Äußere und innere Botschaften</p> <p>Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei. Ich mag keine Schlamperei. Ich finde immer noch etwas zum Verbessern. Mach bloß keine Fehler! Ich bin noch nicht gut genug! Ich muss noch besser werden!</p>
<p>Mach es allen recht! Sei (anderen) gefällig!</p> <p>Grundlegendes Bedürfnis Liebe, Zugehörigkeit</p>	<p>Äußere und innere Botschaften</p> <p>Es fällt mir schwer, Nein zu sagen. Akzeptiert zu werden ist wichtiger als Interessen durchzusetzen. Positive Rückmeldungen sind sehr wichtig. Sei liebenswürdig! Bloß kein Streit! Sei freundlich zu allen! Sei gefällig!</p>
<p>Beeil dich!</p> <p>Grundlegendes Bedürfnis Die Fülle des Lebens zu erfahren</p>	<p>Äußere und innere Botschaften</p> <p>Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt. Ich mache gern mehrere Dinge gleichzeitig. Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt. Mach schnell! Sei immer auf Trab! Ich darf keine Zeit verschwenden!</p>
<p>Streng dich an!</p> <p>Grundlegendes Bedürfnis Etwas zu leisten</p>	<p>Äußere und innere Botschaften</p> <p>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!</p>

Fragebogen zum Antreiberverhalten

Selbsteinschätzung

Beantworten Sie die Fragen (nach Karl Kälin und Peter Muri Kälin/Muri: Sich und andere führen, 2000) bitte so ehrlich und spontan wie möglich.

Bewerten Sie anhand der Skala, in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen.

Bewertungsskala:

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

- 1 **Gar nicht**
- 2 **Kaum**
- 3 **Etwas**
- 4 **Ziemlich**
- 5 **Voll und ganz**

	Bewertungsskala	Gar nicht	Kaum	Etwas	Ziemlich	Voll und ganz
		1	2	3	4	5
01	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich	1	2	3	4	5
02	Ich fühle mich verantwortlich, 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 gern.	1	2	3	4	5
05	Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
06	Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	1	2	3	4	5
07	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	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 locker lassen 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

7. Literaturhinweise

Kahler, Taibi (1977). Das Miniskript. In: Barnes, G. et al: Transaktionsanalyse seit Eric Berne, Bd. 2, S. 91-132.

Kälin, Karl; Muri, Peter (2000): Sich und andere führen. Psychologie für Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. 13. Aufl. Thun: Ott.

Köster, Reinhard (1999). Von Antreiberdynamiken zur Erfüllung grundlegender Bedürfnisse, Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis 4/1999, S. 145 –169.

Schmid, Bernd; & Hipp, Joachim & Caspari, Sabine (1999). Intuition in der professionellen Begegnung. Zeitschrift für systemische Therapie, Heft 2 April 1999, S. 101-111

Schmid, Bernd & Hipp, Joachim (1999). Antreiber-Dynamiken - Persönliche Inszenierungsstile und Coaching. Zeitschrift für systemische Therapie, Heft 2 April 2001, S. 82-92.

