



[https://youtu.be/jLB\\_VErJX](https://youtu.be/jLB_VErJX)

Immer „funktionieren“!?! - NEIN Danke!

## Stopp den inneren Antreiber, stopp die „alten“ inneren Stimmen.

Hast du oft das Gefühl, etwas erledigen **zu müssen**, etwas **tun zu müssen**, was gar nicht dein's ist?.

Hast du öfter ein schlechtes Gewissen, weil du etwas **hättest tun sollen**?, weil du etwas **hättest erledigen sollen**?

Hast du öfter das Gefühl, du „funktionierst“?

Dann bleib dran. Hier geht es um die **inneren Antreiber**, um die **inneren Stimmen**. Entlaste dich und geh gekonnt damit um.

Woher kommen so spontane Gedanken und Entscheidungen: „Ich muss...! - Ich muss jetzt noch...! - Ich muss unbedingt...!“ unbedingt noch tun, unbedingt erledigen, unbedingt erreichen, unbedingt machen... Die Psychologie nennt diese inneren Stimmen den **inneren Antreiber**.

Es gibt in uns viele Anteile: die Gewissenhafte, den Fleißigen, die Vorsichtige, den Kritiker... und einer dieser Teile ist **der Antreiber**.

Diese fünf Aufforderungen sind die häufigsten:

Diese **Stimmen** sind in der **Kindheit** entstanden. Man hat uns gesagt, wie wir sein sollen: Damals haben wir **gelernt, brav und angepasst** zu sein.

Sei perfekt!	genau, ohne Fehler
Beeil dich!	schnell, nutz die Zeit
Mach es allen recht!	freundlich, liebenswürdig
Streng dich an!	halte durch, gründlich
Sei stark!	unabhängig,

Wir haben dafür die Zuwendung und Liebe unserer Eltern bekommen. Rechts neben jeder Aufforderung sehen wir, dass jeder Punkt für sich ein positiver, sinnvoller Aspekt des Lebens ist. War die Erziehung sehr erfolgreich, dann sind jedoch daraus oft sehr starke innere Stimmen, ist daraus ein starker innerer Antreiber geworden. Und oft agiert/reagiert ein Erwachsener heute „**automatisch**“. Er „**funktioniert**“. Er sagt dann ganz spontan zu sich: „Ich muss noch unbedingt... Und ich muss **auch noch**... Ich muss schnell... Da kann ich nicht nein sagen... Das muss ich schon schaffen...“  
**Solche Entscheidungen trifft der innere Antreiber.**

Wie ist das bei dir? Kennst du solche Stimmen in dir? „Funktionierst“ du öfter oder denkst du im Nachhinein öfter: „**Warum** hab ich da **nicht nein gesagt**? Warum habe ich das auch noch gemacht?“

**Zu einem erfüllten und glücklichen Leben** gehört dazu, die alten Muster, die Stimmen in dir, die alten Normen und Anforderungen **in der konkreten Situation zu überprüfen** und zu schauen, ob alles das **heute, hier** und **jetzt** Gültigkeit haben soll. DU musst dir heute nichts mehr (von den Eltern) „verdienen“, du musst nicht brav sein, du musst

nicht funktionieren!! Ich bin **überzeugt, du darfst** deine Lebensaufgabe erfüllen und du DARFST ganz viel erleben, erproben, erfahren..., was DIR wichtig ist.

Heute, als Erwachsener, bist du „machtvoll“ und kannst immer besser gute Entscheidungen treffen. Die Videos dieses Kanals unterstützen dich dabei Schritt für Schritt.

**Willst du an deinem „inneren Antreiber“ arbeiten, willst du etwas verändern, um nicht mehr zu „funktionieren“, sondern immer öfter überlegt und klug zu entscheiden, dann sind hier Anregungen dazu:**

1. Überleg: Welche dieser Stimmen sind in dir öfter als dir lieb ist?

**Sei perfekt! - Beeile dich! - Mach es allen recht! - Streng dich an! - Sei stark!**

2. Schreib alle Gedanke/Sätze auf, die du öfter in dir hörst/sagst.

3. Nimm dir Zeit und überlege: **„Wer möchte ich sein?“ und „Wie möchte ich mein Leben leben?“**

Schreib dann neben jeden Antreiber-Satz einen **„Erlauber-Satz“**.

Z.B. neben „Sei Stark!“ könntest du für dich formulieren: „Ich darf auch um Hilfe bitten“

Neben „Sei Perfekt“ könntest du formulieren: „Gut ist gut genug!“ „Ich bin auch liebenswert, wenn ich etwas nicht kann!“

Neben „Mach es allen recht!“ könntest du schreiben „Meine Wünsche und Bedürfnisse sind genau so wichtig!“

In den beiden Seiten im Anhang findest du viele „Erlauber-Sätze“ Installiere“ deine „Erlauber-Sätze“, d.h. lerne sie so gut, verinnerliche sie so gut, dass in Zukunft möglichst oft sofort mit dem alten Antreiber du den neuen „Erlauber-Satz“ parat hast. Dann wirst du nicht mehr „funktionieren“, sondern immer öfter in der konkreten Situation „klug“ entscheiden, ob du etwas tust oder nicht tust.

4. Und nimm dir vor, **„Nicht immer, aber immer öfter!“** will ich mein Leben leben; will ich nicht mehr „funktionieren“, sondern das tun, was wirklich Mein's ist.

5. Behalte im Bewusstsein: Die Wünsche der anderen sind nicht wichtiger als meine eigenen.

6. Meine alten inneren Muster und inneren Antreiber sind auch nur „eine“ Möglichkeit.

7. Nimm dich selber ernst und lieb dich genug = Selbstliebe: Höre auf die Stimme deines Herzens und nutze deine Intuition So wirst du immer öfter nicht mehr „funktionieren“ und „brav“ sein, sondern eine gute Entscheidung treffen. (Eigener Artikel/eigenes Video: [Ohne HERZ und INTUITION geht's nicht! Höre immer mehr auf die "Stimme deines Herzens"](#))

Es zahlt sich aus, die inneren Antreiber zu entmachten und mit den eigenen „Erlaubern“ glücklich und erfüllt zu leben.

Ich wünsche gutes Gelingen!

## 5 typische Antreiber

	<b>Gedanken</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Erlauber-Sätze</b>
Sei stark!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich komme alleine zurecht.</li> <li>• Ich bin aufs Schlimmste gefasst.</li> <li>• Wie es drinnen aussieht, geht keinen was an.</li> <li>• Mich erschüttert nichts so leicht.</li> <li>• Beiß die Zähne zusammen!</li> <li>• Zeig keine Gefühle!</li> <li>• Bewahre immer Haltung!</li> </ul>	Menschen, die von diesem Antreibertyp beherrscht werden, haben gelernt, kein Zeichen der Schwäche zu zeigen. Sie verbergen ihre Gefühle vor anderen, sind zurückhaltend, manchmal sogar stoisch. Sie verstehen es, sich zu beherrschen und vermitteln nach außen vor allem eines: Haltung, Durchhalte- und Durchsetzungsvermögen sowie Kontrolle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich darf offen sein und mich zeigen.</li> <li>• Ich kann um Hilfe bitten, ohne mein Gesicht zu verlieren.</li> <li>• Ich darf mich kraftvoll mit anderen für Menschen und Anliegen einsetzen.</li> <li>• Wenn ich Gefühle zeige, bin ich stark.</li> </ul>
Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei.</li> <li>• Ich mag keine Schlamperei.</li> <li>• Ich finde immer noch etwas zum Verbessern.</li> <li>• Mach bloß keine Fehler!</li> <li>• Ich bin noch nicht gut genug!</li> <li>• Ich muss noch besser werden!</li> </ul>	Menschen mit diesem Antreiber stehen unter dem Druck, alles gründlich zu machen. Sie bemühen sich um Perfektion - ohne Rücksicht auf Zeitaufwand und Kosten. Über eine fehlerfreie Leistung erhoffen sie sich die Anerkennung, nach der sie sich sehnen. Sie rechtfertigen sich häufig und nehmen gerne Ergänzungen, Kritik und was noch zu erwägen wäre, von sich aus vorweg.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gut ist gut genug!</li> <li>• Ich bin gut genug!</li> <li>• Ich bin wertvoll und liebenswert und ich kann auch etwas leisten.</li> <li>• Ich bin vor allem wertvoll durch das, was ich bin.</li> <li>• Ich darf auch Fehler machen und aus ihnen lernen.</li> </ul>
Mach es allen recht!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es fällt mir schwer, Nein zu sagen.</li> <li>• Akzeptiert zu werden ist wichtiger als Interessen durchzusetzen.</li> <li>• Positive Rückmeldungen sind sehr wichtig.</li> </ul>	Menschen mit diesem Antreiber fühlen sich dafür verantwortlich, dass andere sich wohl fühlen, fantasieren jedoch häufig nur, was sich der Andere eigentlich wünscht.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine Bedürfnisse und Wünsche sind ebenso wichtig!</li> <li>• Ich darf mich anderen zumuten - andere tun's ja auch!</li> <li>• Ich muss nicht bei allen beliebt sein</li> <li>• Wer Ja sagt, kann auch Nein sagen!</li> </ul>

©2015 www.gluecksdetektiv.de

Diese Kopien stammen von „www.gluecksdetektiv.de“

	<b>Gedanken</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Erlauber-Sätze</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei liebenswürdig!</li> <li>• Bloß kein Streit!</li> <li>• Sei freundlich zu allen!</li> <li>• Sei gefällig!</li> </ul>	Sie stellen ihre Bedürfnisse hinten an, richten sich danach, was andere erwarten und kommen dabei selber zu kurz. Sie möchten beliebt sein und haben nicht gelernt, „Nein!“ zu sagen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit der gleichen Höflichkeit wie Termine mit anderen nehme ich Termine mit mir selbst wahr.</li> </ul>
Beeil dich!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt.</li> <li>• Ich mache gern mehrere Dinge gleichzeitig.</li> <li>• Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt.</li> <li>• Mach schnell!</li> <li>• Sei immer auf Trab!</li> <li>• Ich darf keine Zeit verschwenden!</li> </ul>	Wer diesen Antreiber stark ausgeprägt hat, ist nie richtig anwesend, wo er sich gerade befindet. Er ist voller Dynamik und Hektik. Ruhiges und konzentriertes Arbeiten ist ihm kaum möglich. Alles muss besonders rasch und sofort getan werden, möglichst mehrere Dinge gleichzeitig.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich kann mich entscheiden, ob und wann ich mich beeile!</li> <li>• Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche!</li> <li>• Ich darf Pausen machen.</li> <li>• Ich darf meinen Rhythmus und meine Form berücksichtigen!</li> <li>• In der Ruhe liegt die Kraft!</li> <li>• Ruhige Schnelligkeit!</li> </ul>
Streng dich an!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer nie aufgibt, erreicht alles.</li> <li>• Erfolge muss man sich hart erarbeiten.</li> <li>• Nur Schweres ist wertvoll.</li> <li>• Mühe dich bis zum Letzten!</li> <li>• Reiß dich zusammen!</li> <li>• Ich muss es schaffen!</li> <li>• Ich schaffe es auch ohne fremde Hilfe!</li> </ul>	Wer sich solchermaßen anstrengt, zeichnet sich durch Pflichtbewusstsein, Fleiß und Einsatz aus. Er steht unter Leistungsdruck. Quantität geht dabei in der Regel vor Qualität. Erfolge, die nicht auf Anstrengungen basieren, taugen nichts. Wenn etwas nicht klappt, strengt er sich noch mehr an. Er lebt in andauernder Angst, dass andere besser sein könnten, und versucht, dem durch noch mehr Anstrengung entgegenzuwirken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich darf an der Arbeit auch Spaß haben.</li> <li>• Ich darf etwas mit Gelassenheit tun und vollenden.</li> <li>• Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll.</li> <li>• Ich darf mich immer wieder auch entspannen und Fortschritte genießen.</li> <li>• Ich darf Vereinbarungen über realistische Ziele treffen.</li> </ul>

©2015 www.gluecksdetektiv.de