

Eigensteuerung

Du kannst nicht immer
kontrollieren, was passiert, aber
du kannst entscheiden, wie du
darauf reagierst.

Die eigene Verfassung wird durch
Stressverstärker – innere
Antreiber beeinflusst

Innere Antreiber beeinflussen

- ✓ unser Denken
- ✓ unsere Gefühle
- ✓ unser Handeln

Innere Antreiber (Transaktionsanalyse Taibi Kahler)

- ✓ sei perfekt
- ✓ sei schnell
- ✓ sei stark
- ✓ sei gefällig
- ✓ streng dich an

SEI PERFEKT Antreiber

- ✓ Personen, die diesem Antreiber folgen, finden stets Verbesserungsmöglichkeiten
- ✓ Sie möchten alles und immer richtig machen
- ✓ Innerer Glaube:
Ich müsste eigentlich alles noch viel besser machen – ich bin nicht gut genug.

SEI SCHNELL Antreiber

- ✓ Personen, die diesem Antreiber folgen, legen schon los, noch bevor sie das Ziel vor Augen haben.
- ✓ Sie möchten alles so schnell wie möglich abwickeln
- ✓ Innerer Glaube:
Ich müsste das viel schneller erledigen können – ich werde nie fertig werden.

SEI STARK Antreiber

- ✓ Personen, die diesem Antreiber folgen, fragen auch bei hohem Druck nicht um Unterstützung, sondern erledigen alles selbst
- ✓ Sie möchten alles selbst machen
- ✓ Innerer Glaube:
Niemand darf merken, dass ich schwach, empfindlich, ratlos bin!

SEI GEFÄLLIG - Antreiber

- ✓ Personen, die diesem Antreiber folgen, versprechen viel, um Konflikten aus dem Weg zu gehen
- ✓ Sie versuchen stets, es allen anderen recht zu machen
- ✓ Innerer Glaube:
Ich muss immer alle zufrieden stellen, sonst bin ich wertlos.

STRENG DICH AN - Antreiber

- ✓ Personen, die diesem Antreiber folgen, haben das Bestreben überall zu den Besten gehören zu wollen und investierst Unmengen von Energie in sämtliche Bereiche
- ✓ Es herrscht die Überzeugung vor, dass nur das zählt, was mit viel Mühe und Anstrengung erreicht wurde.
- ✓ Innerer Glaube:
Ich schaffe es nicht, aber ich muss mich wenigstens bemühen.