

## SEI PERFEKT - Antreiber

Personen, die diesem Antreiber folgen, finden stets Verbesserungsmöglichkeiten: Arbeiten können nicht abgeschlossen werden, Fehler werden gefürchtet. Die Richtschnur dafür, wann etwas „gut genug“ ist, fehlt. In der Kommunikation zeigt sich dieser Antreiber in Überdetailliertheit und „Oberlehrerhaftigkeit“. Viel Energie fließt in Rechtfertigungen.

### **Prüfe dich selbst**

Gründlichkeit und Vollkommenheit sind Devisen deines Arbeitens, du bist überzeugt, dass alles, was du nach außen präsentierst, bis ins kleinste Detail absolut fehlerlos sein muss. Jeder Fehler wird als Bloßstellung empfunden und muss deshalb unbedingt vermieden werden.

### **Dein innerer Glaube lautet:**

Ich müsste eigentlich alles noch viel besser machen – ich bin nicht gut genug.

### **Erlauber:**

- Ich bin gut genug, so wie ich bin.
- Genug ist genug.
- Weniger ist manchmal mehr.
- So gut wie möglich, so gut wie nötig.
- Nichts wird so heiß gegessen wie es gekocht wird.
- 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.

### **Empfehlungen**

Entspanne dich und mache dir bewusst, dass Menschen (auch du selbst) nicht perfekt sein können. Setze dir realistische Standards für Leistung und Genauigkeit. Frage dich, was die realen Konsequenzen eines Fehlers sind und ob es sich lohnt, ihn zu verbessern. Begreife Fehler als Lernchance. Hole dir Rückmeldung für das Einhalten von Terminen und angemessene Detailtiefe.

## SEI SCHNELL - Antreiber

Personen, die diesem Antreiber folgen, legen schon los, noch bevor sie das Ziel vor Augen haben. Durch diese „Schnellschüsse“ wird das Gefühl verhindert, nicht alles unter Kontrolle zu haben. Gespräche finden zwischen Tür und Angel statt, wichtige Informationen bleiben auf der Strecke.

### **Prüfe dich selbst:**

Bist du ständig in Eile. Es geht immer nur darum möglichst viel zu schaffen, was dazu führt, dass du versuchst, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Dabei läufst du allerdings schnell Gefahr dich zu verzetteln, zeitlich wie inhaltlich keine Schwerpunkte zu setzen und Zeit für dich selbst bleibt schon gar nicht. Mit was auch immer du dich beschäftigst, du bleibst an der Oberfläche, denn es muss schnell gehen. Neben der Angst etwas zu verpassen, kann also auch die Angst vor Nähe eine Rolle spielen.

### **Dein innerer Glaube lautet:**

Ich müsste das viel schneller erledigen können – ich werde nie fertig werden.

### **Erlauber**

- Ich nehme mir Zeit.
- Rom wurde nicht an einem Tag erbaut.
- Wenn du es eilig hast, gehe langsam.
- 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 meinen Rhythmus und meine Form berücksichtigen!
- In der Ruhe liegt die Kraft!
- Ruhige Schnelligkeit!

### **Empfehlungen**

Planen deine Arbeit mit Zwischenzielen. Konzentriere dich darauf, anderen sorgfältig zuzuhören, bis sie aufhören zu sprechen. Sprich bewusst langsamer, frage nach und prüfe, ob du verstanden wirst. Praktiziere regelmäßige STOPS. Hole dir Rückmeldung für Genauigkeit.

## SEI STARK - Antreiber

Wenn Personen aus diesem Antreiber heraus agieren, fragen sie auch bei hohem Druck nicht um Unterstützung, sondern erledigen alles selbst – gepaart mit einer kühlen Ausstrahlung. Auch in der Kommunikation wird wenig Emotion gezeigt. Beim Gegenüber können diese mangelnden Signale Unsicherheit auslösen.

### Prüfen dich selbst:

Nur keine Schwäche zeigen! Du unterliegst der Überzeugung, dass Stärke gleichzeitig Unabhängigkeit bedeutet. Du schlüpfst in die Rolle eines Ideals, das in jeder Situation die Kontrolle behält und überlegen ist. Es entsteht ein Gefühl der scheinbaren Sicherheit, das die Angst vor Verletzung und Kränkung verdeckt.

### Dein innerer Glaube lautet:

Niemand darf merken, dass ich schwach, empfindlich, ratlos bin!

### Erlauber

- Ich darf auch mal Gefühle/Schwäche zeigen.
- Schwächen sind menschlich.
- Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.
- Ich gebe anderen die Chance mich zu unterstützen.
- Ich darf/kann delegieren.
- Ich darf mich kraftvoll mit anderen für Menschen und Anliegen einsetzen.
- Wenn ich Gefühle zeige, bin ich stark.

### Empfehlung

Schaffe dir Puffer, so dass du deine Arbeitsbelastung überwachen kannst. Bitte andere Menschen um Hilfe. Suche dir eine Freizeitaktivität, die dir einfach nur so richtig Spaß macht. Beobachte, wie sich deine Beziehungen verbessern, wenn du dir von anderen helfen lässt.

## SEI GEFÄLLIG – Antreiber

Auffälligstes Merkmal von Personen die von diesem Antreiber gesteuert werden ist, dass sie viel versprechen, um Konflikten aus dem Weg zu gehen. Sie tun sich schwer NEIN zu sagen. Ihre Kommunikationsform ist freundlich, oft aber auch diffus. Antworten sollen vor allem den Zweck erfüllen, dem Gegenüber zu gefallen.

### **Prüfe dich selbst:**

Du versuchst stets, es allen anderen recht zu machen, tust alles, damit es den Menschen in deinem Umkreis gut geht. Wie es Ihnen selbst dabei geht, ob es große Belastung und Stress bedeutet, ist unwichtig. Du fürchtest Konflikte und schlechte Stimmung genauso wie nicht dazuzugehören oder abgelehnt zu werden.

### **Dein innerer Glaube lautet:**

Ich muss immer alle zufrieden stellen, sonst bin ich wertlos.

### **Erlauber**

- Ich darf NEIN sagen.
- Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse.
- Ich entscheide mich, auch für mich zu sorgen.
- Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.
- Meine Bedürfnisse und Wünsche sind ebenso wichtig
- Ich darf mich anderen zumuten - andere tun's ja auch!
- Ich muss nicht bei allen beliebt sein
- Wer Ja sagt, kann auch Nein sagen!
- Mit der gleichen Höflichkeit wie Termine mit anderen nehme ich Termine mit mir selbst wahr.

### **Empfehlungen**

Fange an, anderen Fragen zu stellen, statt zu raten, was sie wollen. Tue dir selbst öfter etwas Gutes und bitte andere um einen Gefallen. Übe NEIN zu sagen und auszusprechen, was dir nicht gefällt. Setze freundlich und bestimmt Grenzen.

## Streng dich an

Personen, die von diesem Antreiber gesteuert werden, sitzen noch spät abends im Büro. Dabei werden oft falsche Prioritäten gesetzt oder etwas Wichtiges wird übersehen. Kommunikativer Ausdruck sind kurze Sätze, die nicht immer zu Ende gesprochen werden, man wirkt belastet.

## Prüfe dich selbst

Du hast 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. Alles was leicht zu erreichen ist, ist nichts wert – unabhängig vom Ergebnis.

## Dein innerer Glaube lautet

Ich schaffe es nicht, aber ich muss mich wenigstens bemühen.

## Erlauber

- Ich tu's und habe Erfolg.
- Ein gutes Pferd springt nur so hoch, wie es springen muss.
- Ich darf an der Arbeit auch Spaß haben.
- Ich darf etwas mit Gelassenheit tun und vollenden.
- Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll.
- Ich darf mich immer wieder auch entspannen und Fortschritte genießen.
- Ich darf Vereinbarungen über realistische Ziele treffen.

## Empfehlungen

Machen dir einen Plan inklusive Beendigung der Aufgabe – und halte dich bis zum Abschluss daran. Prüfe die Anforderungen einer Aufgabe, so dass du sicher sein kannst, nur das Vereinbarte zu tun. Finde kreative Wege, langweilige Aufgaben interessant zu machen. Hole dir Rückmeldung für die erfolgreiche Beendigung deiner Aufgabe.

## ZU ÜBERDENKEN

- Wie weit ist dieser Antreiber heute für mich noch gerechtfertigt?
- Wie weit verzerrt ein Antreiber meine Wahrnehmung der jetzigen Situation?
- Was würde geschehen, wenn ich einen Antreiber in sämtlichen Situationen ernst nehme?
- Was würde passieren, wenn ich einen Antreiber vollends über Bord werfe?
- Welche Vor- und Nachteile bringt die rigorose Befolgung des Antreibers in der gegenwärtigen Situation?
- Welche Vor- und Nachteile bringt eine bedingte Einhaltung des Antreibers, und wie müssten die Bedingungen sein?