

Beschreibung der Antreiber, sowie möglicher Glaubenssätze und Erlauber-Sätze

	Gedanken	Beschreibung	Erlauber-Sätze
Sei stark!	• Ich komme allein 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!	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.	• Ich darf offen sein und mich zeigen. • Ich kann um Hilfe bitten, ohne mein Gesicht zu verlieren. • Ich darf mich kraftvoll mit anderen für Menschen und Anliegen einsetzen. • Wenn ich Gefühle zeige, bin ich stark.
Sei perfekt!	• 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!	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 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.	• Gut ist gut genug! • Ich bin gut genug! • 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.
Sei gefällig	• Es fällt mir schwer, Nein zu sagen. • Akzeptiert zu werden ist wichtiger als Interessen durchzusetzen.	Menschen mit diesem Antreiber fühlen sich dafür verantwortlich, dass andere sich wohl fühlen, fantasieren jedoch häufig nur, was sich der Andere eigentlich wünscht.	• Meine Bedürfnisse und Wünsche sind ebenso wichtig! • Ich darf mich anderen zumuten – andere tun's ja auch! • Ich muss nicht bei allen beliebt sein.

	Gedanken	Beschreibung	Erlauber-Sätze
	• Positive Rückmeldungen sind sehr wichtig. • Sei liebenswürdig! • Bloß kein Streit! • Sei freundlich zu allen! • Sei gefällig	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.	• Wer Ja sagt, kann auch Nein sagen! • Mit der gleichen Höflichkeit wie Termine mit anderen nehme ich Termine mit mir selbst wahr.
Sei schnell!	• 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!	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.	• 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!
Streng dich an!	• 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!	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.	• 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.