

## Die TA benennt verschiedene innere Antreiber:

- Sei perfekt
- Streng Dich an
- Beeil Dich
- Sei gefällig
- Sei stark

Diese psychologisch hochwirksamen und meist **unbewussten Denkmuster** beeinflussen unsere Entscheidungen. Sie können uns blockieren und in den Handlungsmöglichkeiten stark einengen.

Hinter den Antreibern stehen meist Forderungen einer Bezugsperson aus der Kindheit. Diese haben wir unbewusst übernommen. Kinder glauben was ihnen gesagt wird. Sie ahmen nach, was ihnen vorgelebt wird – ohne die Möglichkeit der Überprüfung auf Sinnhaftigkeit.

Das Befolgen der Gebote und Verbote in der Kindheit ist eine Überlebensstrategie, welche die Zuwendung der Bezugspersonen sicherstellt.

Noch als Erwachsene befolgen wir viele der Botschaften und Glaubenssätze aus unserer Kindheit. Einige der erlernten Gebote wirken unterstützend, zum Beispiel „Du kannst das!“. Andere Sätze sind hingegen einengend und belastend, zum Beispiel „Jungs weinen nicht!“ Trotzdem treiben uns diese erlernten Verhaltensweisen an und bestimmen unser Handeln.

**Ganz im Sinne des NLP hat jedes Verhalten eine positive Intention.** Die Antreiber stellen etwas sicher, meist ist es die oben genannte Überlebensstrategie, Aufmerksamkeit zu erhalten. Durch das Leben nach den Antreibern werden oft unbewusste Ängste vermieden. Im Sinne des NLP werden Antreiber nicht als schlecht bezeichnet. Jeder Antreiber hat Stärken, die ein erfolgreiches Leben unterstützen. Und Schwächen, die unter Umständen den Zugang zu Problembewältigungsstrategien erschweren..

Kahler und Caspers (1974) weisen auf fünf grundlegende elterliche Forderungen in unserer Gesellschaft hin, die sie als „Antreiber“ bezeichneten.

### 1. „Sei immer perfekt!“ oder „Mach keine Fehler!“

**Thema:** Dieser Antreiber verlangt Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem. Weniger als 150 % geht nicht. Weder bei sich selbst, noch bei anderen. Menschen, die weniger leisten werden abgewertet.

**Angst:** Dahinter steckt eine tiefe Angst, Kontrolle zu verlieren, durch Inkompetenz negativ aufzufallen und nicht geliebt zu werden.

**Auswirkung:** Dieser Antreiber lässt den Handelnden arrogant erscheinen. Grenzen setzen fällt schwer, deshalb besteht hier auch die Gefahr der Erschöpfung.

**Lernaufgabe:** „fünf gerade sein zu lassen“.

**Kompetenz:** Sorgfältigkeit und Genauigkeit, Zuverlässigkeit und Experte

### 2. „Mach immer schnell“ oder „Schau immer vorwärts!“ oder „Beeil Dich!“

**Thema:** alles schnell erledigen, rasch antworten, rasch sprechen, schnell essen, rasch durch das Leben laufen... Die Hauptaussage ist: „Ich habe keine Zeit“.

**Angst:** anderen Menschen nahe zu kommen.

**Auswirkung:** keine Zeit für echte Freude, viele Fehler passieren oder gar ein Unglück geschieht, was mich dann zu einer langsameren Gangart zwingt. Gefahr der Erschöpfung – vor allem wenn Beeil Dich hinzukommt.

**Angst:** etwas verpassen, nicht dazugehören – ausgeschlossen werden

**Lernaufgabe:** „Ich darf mich einlassen und genießen!“

**Kompetenz:** entscheidungsfreudig, effizient, Dynamik, Einfallsreichtum; im Notfall handlungsfähig



### 3. „Streng Dich immer an“ oder „Müh Dich bis zum letzten ab!“ oder „Im Schweiß Deines Angesichtes!“

„Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gestellt.“

**Thema:** Wenn etwas einfach ist, ist es nichts wert. Alles wird aufgebauscht, verzerrt, komplizierter gemacht. Andere sollen dies auch tun. Typischer Spruch: „nur nicht locker lassen“. „Ich darf nicht genießen“.

**Angst:** andere sind besser – dann werde ich nicht geliebt

**Auswirkung:** Wann wirkt als Pedant, andere Menschen sind verwirrt, auch hier gibt es die Gefahr der Erschöpfung

**Lernaufgabe:** „Es darf einfach sein. Ich darf mir helfen lassen.“

**Kompetenz:** Beharrlichkeit, Ausdauer

### 4. „Mach es immer allen recht“ oder „Sei immer liebenswürdig!“ oder „Gefalle den anderen!“

**Thema:** Andere sind wichtiger als ich selbst. Ich muss es allen recht machen. Ich bin verantwortlich – für alles. Meine Bedürfnisse zählen nicht.

**Angst:** wenn ich nicht gefällig bin, werde ich nicht geliebt. Angst vor Konflikten.

**Auswirkung:** Der Handelnde kann manipulativ und unaufrichtig erscheinen.

**Lernaufgabe:** „Ich darf Grenzen setzen“

**Kompetenz:** Gute Beziehung zu anderen, Empathie, Hilfsbereitschaft

### 5. „Sei immer stark“ oder „Beiß die Zähne zusammen!“ oder „Zeig keine Gefühle!“

**Thema:** Sich keine Blöße geben, Vorbild sein, Haltung bewahren, eiserne Konsequenz zeigen und am besten alles allein durchstehen, nur keine fremde Hilfe in Anspruch nehmen Typischer Spruch: „ich löse meine Probleme selber“. Keine Gefühle zeigen oder erleben.

**Angst:** Wen ich versage, werde ich nicht geliebt, Angst Kontrolle zu verlieren und Abhängig zu werden

**Auswirkung:** Der Handelnde wirkt kaltherzig, zurückgezogen, gleichgültig und diktatorisch.

**Lernaufgabe:** „Ich darf mich fallenlassen“

**Kompetenz:** Belastbar, Eigenständig, Vorsicht

## Bezug zum Fragebogen:

Ein Wert über 40 bei einem Antreiber deutet daraufhin, dass dieser Antreiber besonders aktiv ist.

Ihr Handeln wird auf unbewusste Weise beeinflusst und mitbestimmt.

Jeder Antreiber ist wertvoll. Einengend werden sie dann, wenn sie als Dogma gelebt und ohne situativen Bezug übertrieben werden.

Diese Antreiber sind nicht an die Wirklichkeit der Gegenwart angepasst sondern erfüllen Bedürfnisse des jüngeren Selbst. Sie werden befolgt, als würde eine Katastrophe hereinbrechen, wenn man sich nicht nach ihnen richtet (was in früherer Zeit wahrscheinlich auch der Fall war).

Allerdings sind die Antreiber in ihrer Absolutheit nie erfüllbar. Das verursacht Enttäuschungen und schlechte Gefühle.

Auch niedrigere Werte zeigen Ihnen an, welche Antreiber bei Ihnen aktiv sind und Ihr Leben mitbestimmen.

Fehlen bestimmte Antreiber, d.h. ist ein Wert unter 8, kann es zu Konflikten mit unserer Leistungsgesellschaft kommen.



**Ein Beispiel:**

Hinter dem Antreiber „sei stark“ steht zum Beispiel die Annahme „Ich bin ok, wenn ich immer perfekt bin“. Erfülle ich nun diese Forderung nicht, - und sie ist nicht erfüllbar- entsteht das Gefühl „Ich bin nicht ok, weil...“.

Daraus folgt Niedergeschlagenheit oder in Wut. Um den Ärger zu vermeiden, wird das nächste Problem noch perfekter gelöst. Und so gerät man immer mehr in einen Teufelskreis...

Der Teufelskreis kann unterbrochen werden, indem die inneren Antreiber durch innere Erlauber ersetzt werden. Dies geht jedoch nicht plötzlich und auf einmal, sondern allmählich. Es ist ein Prozess und Übungssache.

**Erlauben Sie sich also einfach Zeit zur Entwicklung und Veränderung.**

**Suchen Sie sich einen Mentor oder Coach, der Sie begleitet, falls die Antreiber besonders stark und für Sie hinderlich sind.**

Denn Antreiber haben, wie oben bereits beschrieben eine wichtige Funktion und einen emotionalen Hintergrund und Ursprung: die Bindung an wichtige Bezugspersonen.

Oft steckt mehr dahinter, das alleine nicht einfach gelöst werden kann.

Hier dienen die verschiedenen Techniken aus dem Coaching: NLP, systemisches Coaching, Familienaufstellung...

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

