

Stressverstärkende Gedanken: Finde Deine Inneren Antreiber

Teste, wo Du gerade stehst und finde heraus, was Du heute für Dich tun kannst



Christine Lukas

LebensWERT gestalten

Wegbegleiterin und Impulsgeberin für Entspannung, Resilienz und Kreativität

www.christinelukas.de

Das Modell der Inneren Antreiber beschreibt 5 „Standardprogrammierungen“ von Verhaltensmustern, denen Menschen in Stresssituationen unterbewusst folgen, weil sie sich in bisherigen Lebenssituation als „hilfreich“ bzw. als Überlebensstrategie erwiesen haben. Oft sind dies verinnerlichte Verhaltensregeln aus der Kindheit, die wir von Bezugspersonen übernommen haben. Sicher hast Du in Deiner Kindheit auch oft Sätze gehört wie: „Nun trödle nicht so herum, beeil dich!“. Vielleicht hast Du den Satz sogar sehr oft gehört und irgendwann ist daraus die Überzeugung entstanden: Ich bin okay, wenn ich mich beeile. Möglicherweise bist Du für etwas immer wieder kritisiert worden und versuchst nun, alles perfekt zu erledigen, damit Dich ja keiner mehr kritisieren kann.

Die Hauptantreiber sind:

- Ich bin okay, wenn ich perfekt bin
- Ich bin okay, wenn ich stark bin
- Ich bin okay, wenn ich es allen recht mache
- Ich bin okay, wenn ich mich anstrenge
- Ich bin okay, wenn ich mich beeile

Die Verhaltensmuster der Inneren Antreiber enthalten grundsätzlich sinnvolle Eigenschaften. Es ist natürlich großartig, wenn Du mit allen Kollegen gut auskommst und Deine Arbeit reibungslos und selbständig erledigen kannst. Auch stecken positive innere Ressourcen in den Ansprüchen, die wir an uns selbst haben. Wenn die inneren Antreiber jedoch stressbedingt überaktiv werden, entstehen daraus negative Glaubenssätze und Gedankenspiralen, die sich als Stressverstärker auswirken. Es gilt also, die persönlichen inneren Antreiber zu „entlarven“, die Dich dazu bringen, über Deine eigenen Grenzen hinaus zu gehen und Dir somit selbst zu schaden. Im Idealfall könntest Du die positiven Ressourcen nutzen, aber auch mal aus dem Verhaltensmuster aussteigen, wenn es Dir gerade zu viel wird.

Mit Hilfe der nachfolgenden Checkliste kannst Du herausfinden, welcher Antreiber (es können auch mehrere sein), Dich am meisten im Griff hat. Dies können je nach Kontext unterschiedliche sein. Vielleicht hast Du in der Arbeit ständig das Gefühl, perfekt sein zu müssen. Im Privatleben trifft dies aber nicht zu. Oder Du möchtest in Deinem Freundeskreis von allen geliebt werden, im Beruf ist Dir das aber nicht so wichtig. Um dies herauszufinden, kannst Du die Checkliste auch mehrmals mit unterschiedlichem Bezug durcharbeiten.

Triff Deine Auswahl möglichst spontan und aus dem Bauch heraus. Nun wünsche ich Dir gute Erkenntnisse.

Checkliste Stressverstärkende Gedanken: Deine Inneren Antreiber

Wie sehr stimmst Du den nachfolgenden Aussagen zu?					
		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1.	Am liebsten mache ich alles selbst	3	2	1	0
2.	Ich gebe niemals auf	3	2	1	0
3.	Ich muss meine Aufgaben so schnell wie möglich erledigen	3	2	1	0
4.	Ich muss durchhalten, komme was will	3	2	1	0
5.	Wenn ich mich richtig anstrengte, schaffe ich es	3	2	1	0
06.	Es ist für mich unakzeptabel, wenn ich nicht erreiche, was ich mir vorgenommen habe	3	2	1	0
7.	Ich muss Druck, Angst, Schmerzen auf jeden Fall aushalten	3	2	1	0
8.	Ich muss immer für andere da sein	3	2	1	0
9.	Man muss sehr selbstdiszipliniert sein	3	2	1	0
10.	Tagträumereien sind Zeitverschwendung	3	2	1	0
11.	Ich will niemand enttäuschen	3	2	1	0
12.	Ich darf keine Fehler machen	3	2	1	0
13.	Ich muss zu 100 % verlässlich sein	3	2	1	0
14.	Ich kann es schlecht ertragen, wenn mir jemand böse ist	3	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe	3	2	1	0
16.	Ich will mich mit allen Menschen gut verstehen	3	2	1	0
17.	Ich kann Kritik nicht gut ertragen	3	2	1	0
18.	Auf andere kann man sich nicht verlassen	3	2	1	0
19.	Es ist mir wichtig, dass mich alle mögen	3	2	1	0
20.	Ich brauche keine Pausen. Lange Mittagspausen sind Zeitverschwendung	3	2	1	0
21.	Ich mache oft mehrere Dinge gleichzeitig.	3	2	1	0
22.	Wenn ich mich nicht kümmere, läuft es nicht	3	2	1	0
23.	Ich muss immer alles richtig machen	3	2	1	0
24.	Es ist mir unangenehm, auf andere angewiesen zu sein	3	2	1	0
25.	Ich kann es nicht ertragen, nicht rechtzeitig fertig zu werden	3	2	1	0

(In Anlehnung an Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress, 2018 Springer-Verlag Berlin-Heidelberg)

Auswertung der Checkliste: So sieht Dein Stressverstärkerprofil aus

Wert 1 = _____

Addiere die Punkte zu den Aussagen 6,8, 12, 13 und 23

Wert 2 = _____

Addiere die Punkte zu den Aussagen 11, 14, 16, 17 und 19

Wert 3 = _____

Addiere die Punkte zu den Aussagen 1, 15, 18, 22 und 24

Wert 4 = _____

Addiere die Punkte zu den Aussagen 3, 10, 20, 21 und 25

Wert 5 = _____

Addiere die Punkte zu den Aussagen 2, 4, 5, 7 und 9

Ich muss perfekt sein = Punktzahl von Wert 1 _____

Ich muss es allen recht machen = Punktzahl von Wert 2 _____

Ich muss unabhängig sein = Punktzahl von Wert 3 _____

Ich muss mich beeilen = Punktzahl von Wert 4 _____

Ich muss stark sein = Punktzahl von Wert 5 _____

Du hast Deine Inneren Antreiber herausgefiltert und weißt nicht so recht, was der nächste Schritt sein könnte. Oder Du möchtest ein konkretes Thema bearbeiten und den Weg nicht alleine gehen? Dann lass uns reden. Melde Dich gerne per E-Mail unter hallo@christinelukas.de und wir vereinbaren ein kostenloses Strategiegeläch.

Schau Dir auch meine Gruppenangebote zum Entspannungs- oder Resilienztraining auf meiner Webseite www.christinelukas.de an.

Gemeinsam machen wir Resilienz zu Deiner Stärke. Ich freue mich auf Dich.

Herzlichst Deine Christine