

Innere boykottierende Stimmen auflösen

Antreiberverhalten und Erlaubnisse

Stefanie Laurion, Trainerin für Kommunikation und Mediatorin

Von Verknotungen

Vielleicht kommt Ihnen das ja bekannt vor: das ABC des Zeitmanagements beherrschen Sie. In Ihrem Terminplaner haben Sie alle Aufgaben und Termine perfekt geplant, und doch kommen Sie mit Ihrer Zeit nicht klar.

Oder Sie haben Ihre Prioritäten wunderbar gesetzt und doch verzetteln Sie sich. Sie sind eigentlich gut organisiert aber unter Stress wissen Sie plötzlich nicht mehr, wo sie anfangen sollen oder es fällt Ihnen schwer, die Bearbeitung einer Aufgabe abzuschließen.

Sie sind vertraut mit Gesprächsführungstechniken und haben für sich geklärt, dass es in Ordnung ist, auch Nein zu sagen und doch haben Sie sich mal wieder zu viele Jobs von den Kollegen aufhalsen lassen, so dass sie darüber nicht mehr zu Ihren eigenen Angelegenheiten kommen.

Was bremst Sie da aus, was steckt da eigentlich dahinter?

Viele sagen sich dann: ja, das Problem sind eben die Strukturen in denen ich arbeite und natürlich, die anderen Menschen, die meine Prioritäten einfach nicht respektieren...

Das stimmt, die **Knoten** im Umgang mit Menschen und im Umgang mit Ihrer Zeit ‚sitzen‘ immer auch auf der Ebene der Firmenstruktur und auf der Ebene der Zusammenarbeit der Menschen in Ihrer Organisation und natürlich immer auch auf der persönlichen Ebene. Ich mache in meiner Trainings- und Beratungsarbeit häufig die Erfahrung, dass sich da noch auf einer Schicht tiefer Boykotteure befinden – und da lohnt sich dann die Arbeit mit einem Modell aus der Transaktionsanalyse, dem Antreiber-Modell. Antreiber sind auf allen Ebenen aktiv, wenn Sie es mit Verknotungen zu tun haben, auch gerade dann, wenn Sie es doch eigentlich besser wissen...

Wo der Hund begraben liegt

Wenn Sie es mit Verknotungen zu tun haben, ist der Hund oft ganz woanders begraben, als zuerst vermutet. Da werden dann boykottierende Spiele, Mitspieler und innere Stimmen sichtbar, die es anzuschauen gilt, um wieder mehr Spielraum zu bekommen.

Antreiber sind Botschaften und innere Stimmen, die unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen häufig unbewusst beeinflussen. Entstanden sind Sie zum großen Teil in unserer Kindheit unter dem Einfluss der elterlichen Erziehung oder starker Erziehungspersonen. Solche **Botschaften** sind zum Teil stützend und geben Sicherheit, sie können jedoch auch einengend und belastend wirken, insbesondere wenn sie überbetont sind, da sie von der unbewussten Grundannahme ausgehen: "Ich bin nur dann in Ordnung, wenn ich immer den Antreiber befolge", also zum Beispiel: "Ich bin nur in Ordnung, wenn ich perfekt bin".

Das Gute ist, dass Niemand ständig unter dem Einfluss von Antreibern steht. Sie steuern uns nur in bestimmten Situationen oder im Kontakt mit bestimmten Menschen.

Im Folgenden möchte ich Sie einladen, vier unterschiedliche Antreiber knapp skizziert kennen zu lernen:

Die Viererbande

1. Die Makellosen: "Sei perfekt!"

- Um anerkannt zu werden, denken Makellose, perfekt sein zu müssen. Sie dürfen keine Fehler machen. Entweder machen sie es ganz oder gar nicht. Sie neigen dazu in schwarz oder weiß zu denken, können nicht gut abgeben und können Fehler schwer tolerieren. Sie interessieren sich manchmal zu sehr für Details, Unterstützung holen sie sich selten.
- Dieser Antreiber ist hilfreich bei Aufgaben, die sorgfältig und genau gemacht werden müssen.
- Das grundlegende Bedürfnis, Können und Wissen entsprechend der eigenen Fähigkeiten zu entfalten, steht hinter diesem Antreiberverhalten.

2. Die Hektischen: "Beeil dich!"

- Sie machen alles rasch: erledigen, essen, antworten rasch, gehen rasch durchs Leben. Sie brauchen Druck von außen und planen ungern. Große und unangenehme Aufgaben schieben sie auf und verzetteln sich gern in Kleinigkeiten. Diese werden schnell erledigt. Effizienz statt Effektivität stehen im Vordergrund. Möglicherweise machen sie alles so schnell, dass leicht Fehler passieren.
- Andererseits hilft dieses Antreiberverhalten, entscheidungsfreudig und effizient zu arbeiten.
- Das grundlegende Bedürfnis, die Fülle des Lebens zu erfahren, steht hinter diesem Antreiberverhalten.

3. Die Kämpfer/innen: "Sei stark!"

- Menschen, die mit diesem Antreiber zu tun haben, können hohe Leistungen bringen. Allerdings fällt es ihnen sehr schwer, um Hilfe zu bitten. Haltung bewahren, sich keine Blöße geben sind die Devise. "Ich löse meine Probleme selber". Sie verlangen von sich mehr Härte als von anderen und sie nehmen Stress häufig nicht wahr. Sie laden sich selber alles auf und können oft schlecht delegieren.
- Sie haben andererseits die Kraft, Dinge voran zu bringen, auch wenn es schwierig ist. Sie machen sich von anderen nicht abhängig und sind häufig auf Führungspositionen anzutreffen.
- Das grundlegende Bedürfnis nach Sicherheit in sozialen Kontakten steht hinter diesem Antreiberverhalten.

4. Die Angepassten: "Sei gefällig!"

- Die Gefälligen sind pflichtbewusst und helfen gern. Sie haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie jemandem eine Bitte abschlagen müssen oder sich eine Arbeit nicht mehr am selben Tag erledigen lässt. Sie kommen nicht zu eigenen Prioritäten, weil sie erledigen, was für andere wichtig ist und machen zu wenig Pausen. Sie grenzen sich zu wenig ab und sind oft überlastet.
- Dieser Antreiber hilft, gute Beziehungen zu anderen Menschen zu haben.
- Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Liebe verbirgt sich hinter diesem Antreiberverhalten.

Die negativen Konsequenzen der Antreiber liegen auf drei Ebenen:

- Antreiber blockieren oder beeinträchtigen unsere Reaktionsmöglichkeiten.
- Antreiber kosten Zeit und Energie, da wir bestrebt sind, bestimmte Situationen zu vermeiden.
- Antreiber machen uns leicht manipulierbar, da sie anderen einen bequemen Hebel geben, uns zu beeinflussen.

Sie sind allerdings Ihren Antreibern nicht für immer und ewig bedingungslos ausgeliefert! Wer seine Antreiber kennt und ein Gespür dafür entwickelt hat, kann peu a peu aus seinem Antreiberverhalten immer häufiger aussteigen. Dabei können Ihnen **Erlaubnisse** helfen.

Und kennst Du nur das Zauberwort...

Erlaubnisse sind Formulierungen, die ein **Gegengewicht**, eine Ergänzung zu dem Antreibermotto bilden und es Ihnen ermöglichen, Schritt für Schritt, wieder in Balance zu kommen. Es geht ganz einfach.

Fügen Sie Ihrem Antreiber oder Ihrem Hauptantreiber – Sie werden sich sicher nicht nur in einem Antreiberverhalten wieder erkennen – eine Erlaubnis hinzu. Stellen Sie sich vor, dass die Erlaubnis das Antreibermotto ergänzt. Sie sollen sich von Ihrem Antreiber ja gar nicht vollkommen verabschieden. Ich habe für Sie in der Tabelle einige Vorschläge zusammengestellt. Vielleicht regen diese Sie an, eigene Formulierungen abzuleiten, zu entwickeln oder vielleicht passt der eine oder andere Satz auch genauso, wie Sie ihn hier vorfinden.

Antreiber-Verhalten	Erlaubnisse
<p>Sei perfekt!</p>	<p>Du bist gut genug, so wie Du bist!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du darfst Fehler machen. • Du darfst mit anderen bei Fehlern nachsichtig sein.
<p>Beeil dich!</p>	<p>Nimm Dir Zeit!</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Ruhe liegt die Kraft. • Du darfst Dir die Zeit nehmen, die Du brauchst. • Du darfst Deinen eigenen Rhythmus beachten.
<p>Sei stark!</p>	<p>Sei offen und drücke Deine Wünsche aus!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du darfst Dir Hilfe holen. • Du darfst empfänglich sein für Zuwendung und Konfrontation.
<p>Sei gefällig!</p>	<p>Kenne und respektiere dich!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du darfst deine eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse ernst nehmen. • Du bist auch dann okay, wenn andere mit Dir nicht zufrieden sind. • Ich <u>und</u> die anderen sind wichtig.

Vom Wort zur Tat

Und nun zum letzten Schritt. Wie verbinden Sie Ihre Erlaubnisse mit Ihrem Alltag? Welche Möglichkeiten gibt es, sich Ankerpunkte zur Erinnerung zu setzen, sich den Geruch und den Wohlgeschmack Ihres Erlaubnisses zu gönnen? Hier ein paar Anregungen:

- ✚ Sollten Sie wieder in Ihr Antreiberverhalten verfallen (das soll schon vorgekommen sein...), seien Sie freundlich mit Ihrer zum Beispiel makellosen Seite, sagen Sie ihr herzlich Willkommen und setzen Sie vor Ihrem **inneren Auge** Ihre „Sei perfekt!“ - Stimme mit seinem Erlauber *„Du bist gut, so wie du bist!“* **an einen Tisch** – vielleicht trinken ja die beiden eine Tasse Tee zusammen und Sie können erfrischt und nachsichtig mit sich und anderen wieder an die Arbeit gehen.
- ✚ Hilfreich ist auch, sich zum **Tagesbeginn** oder **Tagesabschluss** eine Dosis Erlaubnis zu gönnen: Sagen Sie sich Ihre entsprechende Erlaubnis abends vor dem Einschlafen oder morgens direkt nach dem Aufstehen. Für die Gefälligen unter uns: statt „Be Everybodys Darling“ – gönnen Sie sich ein neues **Mantra**: *„Kenne und respektiere Dich!“*
- ✚ Bleiben wir doch bei den Gefälligen. Um nicht everybody's fool zu werden, schreiben Sie Ihre Erlaubnis in besonders schöner Schrift auf eine **Karte** und hängen Sie diese an eine Stelle, an der Sie diese möglichst häufig sehen. Das sieht dann vielleicht so aus:

„KENNE UND RESPEKTIERE DICH!“
- ✚ Verknüpfen Sie Ihre Erlaubnis, wie zum Beispiel für diejenigen, die immer stark sein müssen, auch wenn Sie kurz vor dem Zusammenbruch stehen: *„Sei offen und drücke Deine Wünsche aus!“* mit einer **Melodie**, die Sie gern vor sich hinsummen, und diese Melodie wird Sie an Ihr neues Motto erinnern.
- ✚ Sie kennen den Knoten im Taschentuch. Noch schöner und genauso wirksam sind ein kleiner **Handschmeichler** oder ein anderer kleiner Gegenstand, der Sie, wenn Sie diesen in Ihrer Hosentasche oder in Ihrer Handtasche fühlen, an Ihre Erlaubnis, vielleicht ist es ja die Erlaubnis: *„Nimm Dir Zeit!“*, erinnert.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Ausprobieren und viel Freude beim neugewonnenen Spielraum. Die Antreiber-Viererbande taucht übrigens nicht nur in inneren Teams, sondern gern auch in realen Teams auf, aber das ist ein anderes Kapitel.

Stefanie Laurion