



Was ist dein Antreiber?

## Antreiber-Test

Stressverschärfende Gedanken

### Was treibt uns Menschen zum Handeln an?

Es gibt bei uns Menschen viele verschiedene Verhaltensarten, sowohl positive als auch negative, die auf der einen Seite von Erwartungen und Hoffnungen und auf der anderen auch von inneren Faktoren wie lieb gewordenen Gewohnheiten, unseren Werten oder auch Bedürfnissen veranlasst werden. Es kommt jedoch auch immer wieder zu Verhaltensweisen, welche durch verinnerlichte Lebensregeln und die sogenannten inneren Antreibern ausgelöst werden und im Nachhinein als nicht sonderlich angebracht empfunden werden.

Diese treten vor allem in Stress- und Belastungssituationen in den Vordergrund und funktionieren wie automatische Steuerungen und bestimmen unser Denken, Fühlen und somit unser Handeln.

Der Selbstcheck von Kaluza aus dem Buch Stressbewältigung (2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg) zeigt Ihnen, welche Stressverstärker bei Ihnen greifen und was dahintersteckt.



## SEI PERFEKT!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Leistungsmotiv, der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen.

Wer leistungsmotiviert ist, will etwas gut, besser, oder – am besten – am besten machen. Wenn dieses Motiv allerdings übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbündet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind und drohen.

Durch das perfektionistische Leistungsverhalten wird versucht, derartige Situationen unter allen Umständen zu vermeiden. Das Problem besteht hier nicht darin, sich ständig verbessern zu wollen oder nach Höchstleistungen zu streben. Auch gibt es selbstverständliche Aufgabenbereiche, in denen es auf höchste Genauigkeit und Perfektion ankommt. Problematisch wird es dann, wenn das perfektionistische Leistungsstreben hineingetragen und auf jede beliebige Aufgabe oder private Aktivität übertragen wird. Dies führt über kurz oder lang unweigerlich in die Selbstüberforderung und schließlich Erschöpfung.



## SEI BELIEBT!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Bindungsmotiv der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen.

Als besonders belastend wird auch erlebt, wenn man eigene Interessen vertreten und andere enttäuschen muss oder wenn Konflikte, Meinungsverschiedenheiten u.A. mit anderen bestehen. Derartige Situationen müssen unter allen Umständen vermieden oder entschärft werden. Dies wird versucht, indem man eigene Interessen zurückstellt und sich bemüht, es buchstäblich allen recht zu machen. Auch eine übergroße Hilfsbereitschaft steht bisweilen im Dienst des „Sei beliebt“-Verstärkers. Sicher gibt es immer wieder Situationen, in denen es notwendig oder angemessen ist, Kompromisse zu schließen, nachzugeben und anderen zu helfen. Das Problem liegt auch hier wieder in der Übertreibung, in einem »Zuviel des Guten«, das auf längere Sicht in die Selbstüberforderung und ins Burn-out führt.



## SEI UNABHÄNGIG!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen.

Menschen, mit einem stark ausgeprägten Autonomiestreben erledigen deshalb ihre Aufgaben am liebsten allein und machen Schwierigkeiten, Sorgen und Ängste mit sich allein aus. Es fällt ihnen schwer, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen. Sie versuchen unter allen Umständen gegenüber sich und anderen das Bild der Stärke und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten. Dass ein solches Verhalten längerfristig leicht in die Selbstüberforderung bis zur Erschöpfung führen kann, liegt auf der Hand. Stressverschärfend wirkt hier nicht das an sich gesunde Streben nach Unabhängigkeit, sondern wieder dessen einseitige Übertreibung, die es nicht erlaubt, sich auch einmal bei anderen anzulehnen und sich helfen zu lassen.



## BEHALTE DIE KONTROLLE!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Kontrollmotiv, der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen.

Um solche Situationen zu vermeiden, versuchen Menschen mit einem starken Kontrollstreben möglichst alles selbst unter Kontrolle zu haben. Es fällt ihnen schwer zu delegieren. Sie neigen dazu, sich ständig Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren zu machen, und es kostet sie viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen. So kann auch dieser Stressverstärker längerfristig Selbstüberforderung und Ausbrennen begünstigen, da eine hundertprozentige Sicherheit und Kontrolle nicht zu erreichen sind. Gerade in Zeiten zunehmender Unsicherheit bedarf das Sicherheitsstreben eines Ausgleichs durch Mut zum kalkulierten Risiko, durch Loslassen und durch Vertrauen.



## HALTE DURCH!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das zentrale Streben nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, das hier allerdings nicht zu stark ausgeprägt ist, wie das bei anderen Stressverstärkern der Fall ist, sondern im Gegenteil zu stark unterdrückt wird. Man ist zu hart zu sich selbst. Bei der Verfolgung von Zielen gilt Durchhalten als oberste Maxime. Dies kann dann dazu führen, dass man sich keine Pausen erlaubt, dass man Signale eigener Erholungsbedürftigkeit ignoriert oder verleugnet, dass man an unrealistischen Zielen oder unlösbaren Aufgaben zu lange festhält, und sich so selbst langfristig in die Erschöpfung treibt.

Natürlich ist es eine wichtige, ja notwendige Fähigkeit, das Luststreben überwinden, sich bei der Verfolgung von Zielen auch unangenehmen Aufgaben stellen zu können und die eigene Komfortzone zu verlassen. Problematisch ist hier wieder die Übertreibung, ein »Zuviel des Guten«, das es nicht erlaubt, sich auch einmal auszuruhen und sich unangenehmen Dingen zu entziehen.

## Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

Wie sehr stimmen die folgenden Aussagen auf mich zu?

		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
01.	Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
02.	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
03.	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
04.	Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
05.	Wenn ich mich wirklich anstrengende, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
06.	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
07.	Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
08.	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	3	2	1	0
09.	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10.	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11.	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
12.	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	3	2	1	0
13.	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	3	2	1	0
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0

## Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

Wie sehr stimmen die folgenden Aussagen auf mich zu?

		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
16.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18.	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19.	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	3	2	1	0
20.	Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	3	2	1	0
21.	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22.	Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23.	Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0
24.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0

## Auswertung der Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

---

1. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23.

**SEI PERFEKT!**

Wert 1 \_\_\_\_\_

2. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19.

**SEI BELIEBT!**

Wert 2 \_\_\_\_\_

3. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24.

**SEI UNABHÄNGIG!**

Wert 3 \_\_\_\_\_

4. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25.

**BEHALTE DIE KONTROLLE!**

Wert 4 \_\_\_\_\_

5. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9.

**HALTE DURCH!**

Wert 5 \_\_\_\_\_

**SEI PERFEKT!**

Wert 1

**SEI BELIEBT!**

Wert 2

**SEI UNABHÄNGIG!**

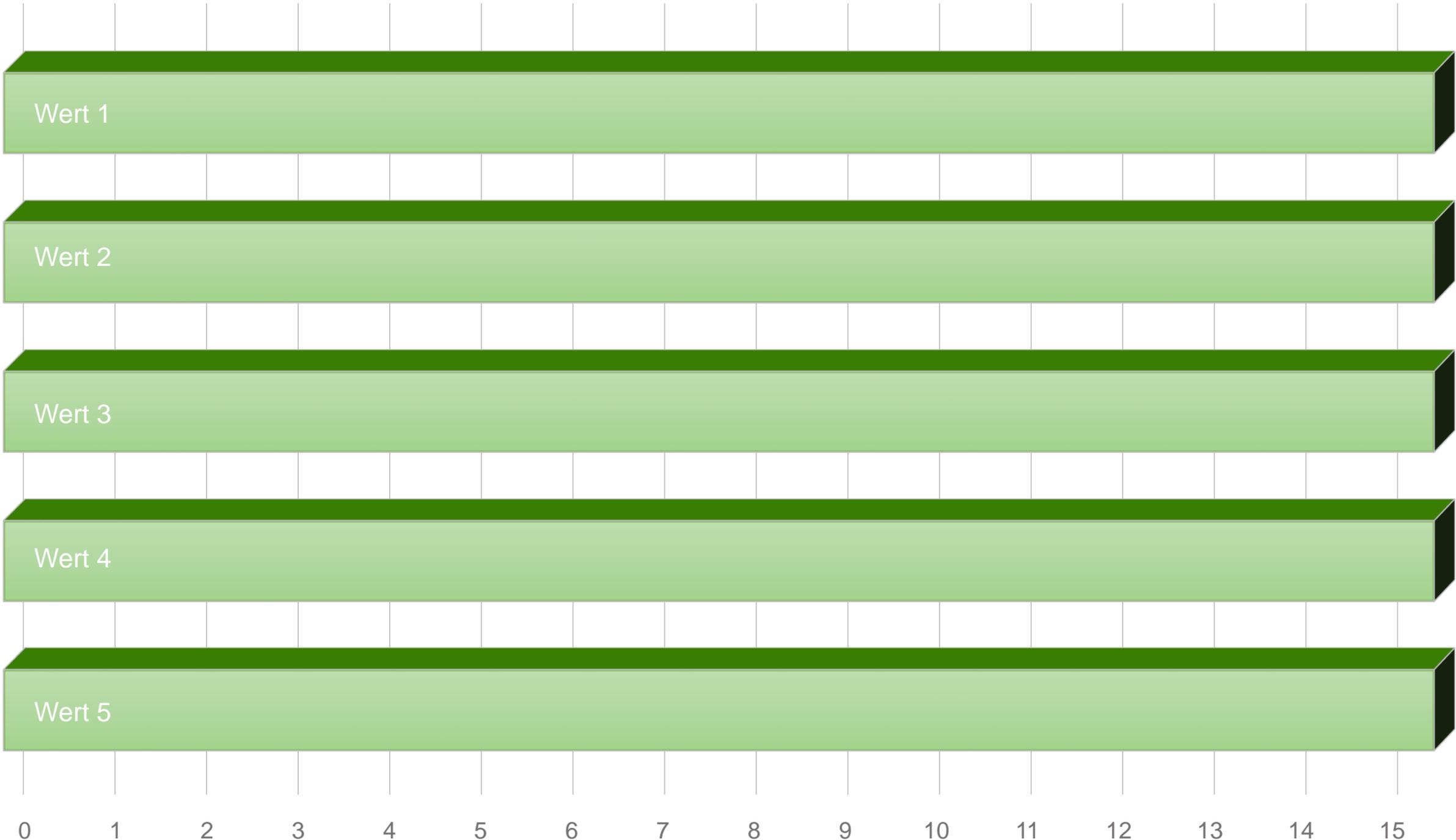
Wert 3

**BEHALTE DIE KONTROLLE!**

Wert 4

**HALTE DURCH!**

Wert 5



Punktzahl



**SEI PERFEKT!**

**Förderliche Einstellungen**

- Aus Fehlern werde ich klug.
- Gut/brauchbar/80% ist oft gut genug.
- Ich bin okay trotz Fehlern.
- Weniger ist manchmal mehr.
- So gut wie möglich, so gut wie nötig.
- Ab und zu lasse ich fünf gerade sein.
- Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.
- Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.



**SEI BELIEBT!**

**Förderliche Einstellungen**

- Ich darf »nein« sagen.
- Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse.
- Ich Sorge auch für mich.
- Ich bin gut zu mir.
- Ich darf andere enttäuschen.
- Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.
- Ich darf anecken.
- Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen.
- Ich darf kritisiert werden.



# SEI UNABHÄNGIG!

## Förderliche Einstellungen

- Ich darf auch mal Schwäche zeigen.
- Schwächen sind menschlich.
- Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.
- Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich.
- Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.
- Ich lasse mich unterstützen/mir helfen.
- Ich kann/darf mich auf andere verlassen/anderen vertrauen.
- Ich darf/kann delegieren.
- Ich darf meine Gefühle zeigen.
- Ich darf mich anlehnen.



# BEHALTE DIE KONTROLLE!

## Förderliche Einstellungen

- Ich darf loslassen.
- Risiko/Unsicherheit gehört dazu.
- Ich darf ein Risiko eingehen.
- Ich traue mich.
- Ich kann/darf entscheiden für jetzt.
- Mut tut gut.
- Ich kann Entscheidungen korrigieren.
- Ich kann/darf spontan sein.
- Ich kann/darf auf meinen Bauch vertrauen.
- Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.
- No risk, no fun!



# HALTE DURCH!

## Förderliche Einstellungen

- Ich Sorge für mich.
- Ich pass auf mich auf.
- Ich darf mich ausruhen/entspannen.
- Ich darf es mir leicht machen.
- Ich darf loslassen.
- Ich darf aufgeben
- Ich habe Grenzen und das ist gut.



Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

## FRIEDERBARTH

FRIEDERBARTH GmbH

Kleine Seilerstraße 1

20359 Hamburg

Tel.: +49 40 | 399 19 390

[kundenbetreuung@friederbarth.de](mailto:kundenbetreuung@friederbarth.de)

[www.friederbarth.de](http://www.friederbarth.de)

Geschäftsführer: Frieder Barth

Sitz: Hamburg, Registergericht: Amtsgericht Hamburg HRB 170119

