



# Antreibertest

Online-Analyseinstrument

**We bring your strategy to life!**

## **Training & Consultancy**

Management & Leadership

Marketing & Sales

Customer Service

Project Management

Teambuilding & Outdoor

E-Learning Programs

## Unsere unbewussten Antreiber

Die inneren Antreiber beeinflussen unsere Entscheidungen oft unbewusst und können uns sehr zu schaffen machen, vor allem wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind. Dann können sie uns blockieren und einengen. Hinter den Antreibern stehen elterliche Forderungen, welche wir in unserer Kindheit völlig unbewusst übernommen haben. Als Kinder glauben wir, was uns gesagt wird und übernehmen das, was wir erleben und beobachten als persönliche Wirklichkeit. Wir haben noch keine Möglichkeit zu überprüfen was uns gesagt wird. Das Befolgen elterlicher Gebote und Verbote ist eine Überlebensstrategie, welche die Zuwendung der Eltern sicherstellt. Noch als Erwachsene befolgen wir viele der Botschaften unserer Eltern.

Manche Botschaften wirken unterstützend, zum Beispiel „Nimm es locker!“, andere einengend und belastend, zum Beispiel „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ Weil wir von diesen Reaktionsmustern so oft angetrieben werden, nennt man diese Verhaltensweisen auch „innere Antreiber“. Bis zu einem gewissen Grad können diese Antreiber hilfreich sein als Leitlinien für ein erfolgreiches Leben. Manchmal aber gehen wir zu weit und alles wird statt besser nur schlimmer. Wenn wir uns unserer Antreiber nicht bewusst sind, kann es geschehen, dass wir unfähig sind, einen Zugang zu Problembewältigungsstrategien zu finden.

## Grundlegende elterliche Forderungen

1. **Sei immer perfekt!**“ oder **„Mach keine Fehler!“**
2. **„Mach immer schnell“** oder **„Schau immer vorwärts!“** oder **„Beeil Dich!“**
3. **„Streng Dich immer an“** oder **„Müh Dich bis zum letzten ab!“** oder **„Im Schweiß Deines Angesichtes!“**
4. **„Mach es immer allen recht“** oder **„Sei immer liebenswürdig!“** oder **„Gefalle den anderen!“**
5. **„Sei immer stark“** oder **„Beiß die Zähne zusammen!“** oder **„Zeig keine Gefühle!“**

Der Antreibertest ermittelt, in welchem Ausmaß diese Forderungen Sie beeinflussen. Die Antreiber können einengend wirken, wenn sie unumstößlich und ohne situativen Bezug übertrieben werden. In diesem Sinne sind Antreiber nicht der Wirklichkeit angepasst und werden befolgt, als würde eine Katastrophe hereinbrechen, wenn man sich nicht nach ihnen richtet. In ihrer Absolutheit sind die Antreiber nie erfüllbar, und sie verursachen letztlich Enttäuschungen und schlechte Gefühle.