

Stressverschärfende Gedanken

Innere Antreiber und die Bedeutung der eigenen Bewertung/Wahrnehmung für die Entstehung von Stress

Was motiviert uns Menschen zum Handeln? Zunächst einmal sind es unsere Bedürfnisse, die für Motivation und Energie sorgen. Auch Werte, äußere und innere Belohnungen spielen eine Rolle. Einiges davon passiert bei uns bewusst, beispielsweise wenn wir Hunger verspüren und dann Essen gehen. Vieles aber bleibt unbewusst, manchmal empfinden wir unsere Reaktionen nachträglich auch als überzogen oder unangemessen - was wiederum Reaktionen bzw. Handlungen (z.B. Denken und Bewerten: „das hast du falsch gemacht!“, „das war falsch!“, „du machst alles falsch!“) hervorruft.

Manchmal stecken hinter der Motivation aber auch **unbewusste Verhaltensmuster**, inneren Antreibern. Automatismen/Autopiloten, die automatisch unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen.

Viele dieser **Muster entstanden schon früh, im Kindesalter**. Diese **Muster haben wir von Autoritäten**, meist von unseren Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen **gelernt**. Wir haben auf ihre ausgesprochenen oder unausgesprochenen Ansprüche, Forderungen oder Erwartungen reagiert. Oder aber haben diese Muster direkt übernommen, also kopiert – am Modell/Vorbild gelernt.

Wir haben sie so stark verinnerlicht, dass sie noch heute unser Verhalten bestimmen. Dabei können sie förderlich für uns sein, jedoch auch unsere **Leistungsfähigkeit beeinträchtigen** oder aber **bei starker Ausprägung, unsere Gesundheit gefährden**. Besonders in Belastungs- und Stresssituationen spüren wir die negativen Wirkungen solcher „Antreiber“.

Das **Konzept der „inneren Antreiber“ stammt aus der Transaktionsanalyse**. In den Modellen werden meist fünf typische Antreiber beschrieben. Sie bestimmen unser Leben und erleben und sind über die Zeit, Teil unserer Persönlichkeit geworden.

Auf den ersten Blick sind es positive Eigenschaften, nämlich Stärke, Genauigkeit, Freundlichkeit, Schnelligkeit und Durchhaltevermögen. Werden diese Ressourcen aber übertrieben, also zu viel des Guten, dann engen sie uns ein und belasten uns. Manchmal kommen Sie als fundamentale Lebenseinstellungen einher, vielleicht sind wir sogar stolz darauf. Solche Einstellungen (etwas zugespitzt!) können sein:

- Zeit darf nie verschwendet werden
- Ich mache es immer zu 100% richtig
- Alle müssen mich mögen und anerkennen

Diese Antreiber können nie zu Erfolg und Zufriedenheit führen, weil sie gar nicht erfüllt werden können. Ihre Übertriebenheit zeigt sich in der Absolutheit und der Ausschließlichkeit, auch dem überzogenen Anspruch.

Ob sich die Antreiber positiv oder negativ (belastend, Stress fördernd) auswirken, hängt von der Stärke ihrer Ausprägung ab. Deshalb ist es sinnvoll, sich ehrlich und selbstkritisch damit auseinander zu setzen. Schließlich können alte Antreiber abgeschwächt oder durch neues Verhalten und neue Gewohnheiten ersetzt werden.

Die 5 Antreiber

1. Streng dich an!

„Ich muss mich bemühen, wenn ich es auch nicht schaffe.“

Pflichtbewusstsein, Fleiß und Einsatz. Quantität geht vor Qualität. Erfolge, die nicht auf Anstrengungen basieren, taugen nichts. Was leicht von der Hand geht, ist verdächtig: Von nichts kommt nichts. Dieses Bemühen wird auch von anderen erwartet. Kein entspanntes Genießen möglich, es werden die Schwierigkeiten und Krisen gesehen. Personen leben in der Angst, Andere könnten es besser machen und strengen sich noch mehr an

Innere Glaubenssätze:

- Das Leben ist hart
- Ohne Fleiß kein Preis
- Nur die Harten kommen in den Garten

Heilsame Sätze:

- Ich tu's und habe Erfolg
- Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen, es darf auch länger dauern
- Die Arbeit geht mir leicht von der Hand, ich habe Spaß und genieße meine Erfolge

Risiken

- Überanstrengung
- Entwerten des Genusses und der Leichtigkeit
- Fixiert auf Probleme, Pflicht und Kritik
- Ernst und freudlos

2. Sei gefällig, mach es allen recht

„Ich muss alle zufrieden stellen“

Sie fühlen sich dafür verantwortlich, dass andere sich wohl fühlen, phantasieren jedoch häufig nur, was sich der andere eigentlich wünscht. Stellen ihre Bedürfnisse hinten an und kommen dabei selbst zu kurz. Sie möchten beliebt sein und haben nicht gelernt, „nein“ zu sagen. Erwarten auch von anderen, dass sie Rücksicht nehmen. Können ihre Wünsche aber nicht aussprechen. Aufopferung!

Innere Glaubenssätze

- Ich muss immer alle zufrieden stellen, sonst bin ich wertlos
- Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt

Heilsame Sätze

- Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen.
- Ich bin ok, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Ich darf es auch mir recht machen.

Risiken

- viele Überstunden, da man gut und gerne „fremde“ Aufgaben übernimmt
- schwierig im Umgang, weil die anderen nicht wissen, was sie wollen oder sich wünschen
- konfliktscheu

3. Sei stark

„Sie dürfen nicht wissen, dass ich schwach und ratlos bin“

Fragen auch bei hohem Druck nicht nach Hilfe, machen es lieber selbst. Vermitteln nach Außen, Durchsetzungs- und Durchhaltevermögen, Härte. Sind beherrscht, haben Schwierigkeiten, Hilfe anzunehmen.

Innere Glaubenssätze

- Niemand darf merken, dass ich schwach, empfindlich, ratlos bin.
- Indianer kennt keinen Schmerz

Heilsame Sätze

- Ich bin offen und drücke meine Wünsche aus
- Ich darf offen sein für Zuwendung. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen.
- Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen der Stärke.

Risiken

Kann nicht um die Hilfe von anderen bitten

Kann Aufgaben nicht delegieren

Bekommen keine Hilfe angeboten, da sie ein „unerschütterliches“ Bild vermitteln

Festbeißen an Aufgaben

4. Sei schnell

„Ich werde nie damit fertig werden“

Nie richtig anwesend sein. Überlastet und voller Hektik, ruhiges und konzentriertes Arbeiten ist kaum möglich. Alles muss sofort und schnell getan werden, möglichst mehrere Dinge gleichzeitig.

Innerer Glaubenssatz

- Ich müsste das viel schneller erledigen können. Ich werde nie fertig!
- Ich muss schnell sein, sonst werde ich nie fertig!

Heilsame Sätze

- Ich nehme mir Zeit
- Ich darf mir Zeit nehmen und Pausen machen. Es darf auch länger dauern.

Risiken

- das Zuhören kommt zu kurz, unterbricht andere
- wichtige Informationen und Standpunkte gehen dadurch verloren
- starke Lösungsorientierung, die Analyse kommt oft zu kurz
- Details sind Sache der anderen
- Hang zur Kopflosigkeit
- verbreitet Hektik und Unruhe

5. Sei perfekt

„Ich muss es noch besser machen. Ich bin nie gut genug!“

Arbeiten können nicht abgeschlossen werden, werden übererfüllt, Fehler werden gefürchtet. Es gibt keine Richtschnur was gut genug ist. Überdetailliertheit, Oberlehrerhaftigkeit. Viel Energie fließt in die Rechtfertigung. Haben Angst, nicht akzeptiert zu werden. Über fehlerfreie Leistung holen sie sich Anerkennung, nach der sie sich sehnen.

Innerer Glaubenssatz

- Ich müsste eigentlich alles noch viel besser machen
- Ich bin nicht gut genug!

Heilsame Sätze

- Ich bin gut genug, so wie ich bin
- Ich bin ok
- Genug ist genug
- Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Es können manchmal auch 90% genügen.

Risiken

- lange Arbeitszeiten, schlechtes Kosten-Nutzen-Verhältnis
- perfektionistische Ansprüche an Kollegen
- überzogene Kritik
- „Negativ (Fehler)-Brille“
- Positives ist selbstverständlich