

Meine inneren Antreiber

Welche Sätze laufen unbewusst im Hintergrund — und wie befreie ich mich?

S A R I N A K R Ö G E R
E R N Ä H R U N G S B E R A T U N G · B E W E G U N G · S T R E S S
M A N A G E M E N T

Die Programme in mir.

Die größte Stressquelle ist oft nicht der Job, sondern unsere eigenen Antreiber. „Sei perfekt.“ „Sei stark.“ „Mach es allen recht.“ Diese Sätze laufen unbewusst — und treiben uns in den Stress hinein. Hier identifizierst du deine zwei stärksten.

D I E 5 K L A S S I K E R

- Sei perfekt!
- Sei stark!
- Mach es allen recht!
- Streng dich an!
- Mach schnell!

M E I N A N T R E I B E R - T E S T

Welcher Satz klingelt?

Bewerte jeden Satz auf einer Skala von 1 (= trifft nicht zu) bis 10 (= das bin ich).

Antreiber	Stärke (1–10)	Typische Situation bei mir
Sei perfekt!		
Sei stark!		
Mach es allen recht!		
Streng dich an!		
Mach schnell!		

M E I N E T O P - 2 - A N T R E I B E R

1. _____

2. _____

Wo hat mich der Antreiber gestresst?

Eine Situation in den letzten Tagen, in der mein Antreiber mich gestresst hat:

Was wäre passiert, wenn ich „losgelassen“ hätte?

Der neue innere Satz.

Zu jedem Antreiber gibt es einen sanften Gegen-Satz — den Erlauber.

E R L A U B E R - V O R S C H L Ä G E

„Sei perfekt" → „Gut ist gut genug."

„Sei stark" → „Ich darf Hilfe bekommen."

„Mach es allen recht" → „Ich darf auch an mich denken."

„Streng dich an" → „Es darf leicht sein."

„Mach schnell" → „Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche."

Mein persönlicher Erlauber (für meinen stärksten Antreiber):

Wann werde ich diesen Erlauber in den nächsten Tagen üben?

R Ü C K N A H M E

Klebe deinen Erlauber-Satz an einen Ort, den du täglich siehst. Spiegel. Computer. Kühlschrank. Über 6 Wochen sickert er in dein Inneres.