

DER ANTREIBER-SCHNELLTEST

Welcher innere Saboteur bremst dich aus? | Self-Assessment

So funktioniert's: Hake die Aussagen an, die besonders stark auf dich zutreffen (0 = trifft gar nicht zu, 2 = trifft voll zu). Zähle am Ende zusammen, in welchem Antreiber-Typ du die meisten Punkte hast. Das ist dein primärer innerer Saboteur!

Aussage / Typisches Muster	0	1	2	Typ
1. Ich verlangsamt Dinge selten und will Ergebnisse am liebsten sofort.	☐	☐	☐	Beeil dich!
2. Fehler machen mir Bauchschmerzen; Details müssen zu 100 % stimmen.	☐	☐	☐	Sei perfekt!
3. Es fällt mir schwer, Nein zu sagen, weil ich niemanden enttäuschen möchte.	☐	☐	☐	Mach es allen recht!
4. Ich muss alles alleine schaffen und bitte erst sehr spät um Hilfe.	☐	☐	☐	Sei stark!
5. Wenn Aufgaben nicht anstrengend sind, fühlen sie sich wertlos an.	☐	☐	☐	Streng dich an!

🔦 Deine Auswertung & Erlaubnissätze (Erlaubnis-Gegengift)

Sei perfekt!

Der Perfektionist

Falle: Verliert sich im Detail, findet kein Ende.

Gegengift: „Gut genug ist das neue Perfekt. 80 % reichen oft aus.“

Mach's allen recht!

Der People Pleaser

Falle: Überfordert sich durch Grenzenlosigkeit.

Gegengift: „Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu mir selbst.“

Beeil dich!

Der Hektiker

Falle: Macht Leichtflüchtigkeitsfehler, Dauerstress.

Gegengift: „Ich darf mir Zeit nehmen und durchatmen.“

Sei stark!

Der Einzelkämpfer

Falle: Frisst Belastung in sich hinein.

Gegengift: „Ich darf Unterstützung annehmen und Gefühle zeigen.“

Streng dich an!

Der Kämpfer

Falle: Macht einfache Dinge unnötig kompliziert.

Gegengift: „Manches darf leicht gehen und einfach sein.“

⚙️ So nutzt du die Erkenntnis im Alltag

- **Erkennen:** Sobald der innere Druck steigt, frage dich: Welcher Antreiber spricht da gerade?
- **Gegengift anwenden:** Sage dir deinen spezifischen Erlaubnissatz bewusst auf.
- **Stopp-Moment:** Unterbrich das automatische Muster für 3 tief Durchatmer.

💡 Silkes Transfer-Impuls

„Unsere inneren Antreiber waren früher oft nützliche Überlebensstrategien. Heute dürfen wir lernen, dass wir auch ohne ständigen inneren Druck wertvoll und erfolgreich sind.“

Praxis-Lounge & Impulse: www.Silke-Mekat.de