

# Antreiber-Dynamik

## 3. Übung Antreiber-Test, schriftlich (Infos siehe Beiblatt)

*Unser Leben ist das, wozu unser Denken es macht. Mark Aurel*

### Welche Antreiber schieben Sie durchs Leben?

- Muss es allen recht machen!
- Ich muss stark sein!
- Zeit darf nie verschwendet werden!
- Schwächen darf man nie zeigen!
- Fehler machen sind nicht erlaubt!
- Ich muss es noch besser machen!
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz!
- Gut ist nicht gut genug!

Durch die Pflege dieser inneren Antreiber hat man keinen wertschätzenden Umgang mit sich selber. Da wir nun von unseren Gedanken aus ins Handeln kommen, ist es wichtig diesen negativen Antreibern, keinen „Standplatz“ in unserer Psyche anzubieten. Denn wer sich selbst mit Wertschätzung, Ausgeglichenheit und Freude begegnet – wer sein Leben ausgewogen und souverän gestalten kann –, der wird über kurz oder lang mit weitaus größeren Situationen zurechtkommen. Ebenso wird er viel Wertschätzung und Aufmerksamkeit auch anderen Menschen geben können.

