

Antreiber mit denen wir uns durchs Leben peitschen:

- **Sei perfekt:** nie gut genug, Fehler nicht erlaubt, Leistung = Liebe

Erlaubnis:

- **Streng dich an:** keine Leistungsgrenze, Sisyphus, nie genug

Erlaubnis:

- **Sei stark:** Einzelkämpfertum, ohne Bedürfnis nach Hilfe und Unterstützung, muss alles alleine tun

Erlaubnis:

- **Beeil dich, mach schnell:** du kannst noch mehr erledigen, nie genug Zeit

Erlaubnis:

- **Mach es mir/allen recht, everybody's darling:** andere nie enttäuschen, nicht nein sagen können/dürfen/sollen

Erlaubnis:

- **Ich werde sicher versagen:** nichts mache ich so gut ich sollte, es ist eh sinnlos, ich bin hoffnungslos

Erlaubnis:

- **Muss alles gleichzeitig tun:** immer wollen alle alles gleichzeitig von mir

Erlaubnis:

- **Ich muss immer fit sein, ich kann nicht krank werden, krank werden ist ein versagen:** ich bin unersetzlich, ohne mich funktioniert es nicht, ich habe schuld wenn andere es nicht richtig machen

Erlaubnis:

- **Ich bin verantwortlich für alles, an mir hängt alles:** ich bin schuld wenn etwas nicht klappt, ich hätte es besser wissen / machen / erledigen / etc. sollen

Erlaubnis:

Antreiber sind zeitlich stabil und situationsübergreifende Leitideen und Glaubenssätze, die sich meist wie ein roter Faden durch unser Leben und unsere Beziehungen ziehen. Sie entstehen meist in der Kindheit als Schlussfolgerung auf „Botschaften bedingter Annahme „ich wir lieben dich wenn...“ (zb immer nur wenn du ja sagst, die besten Noten hast, etc...)

Erst wenn wir diese Antreiber kennen, uns dieser Antreiber bewusst sind, achtsam sind wie und wann sie wirken, können wir ihnen bewusst entgegen-wirken.

Z.B. ich kann aus Fehlern lernen. Ich darf Hilfe holen. Ich tue mein Bestes und es ist gut genug, genug Zeit, ...etc.