



Dr. Anna Maria Beck

COACHING FÜR PROMOVIERENDE

Innere Antreiber & Promotion



Konzept der „Inneren Antreiber“

...“Innere Antreiber“ sind unbewusste innere Kräfte, die uns Dinge auf bestimmte Art und Weise tun lassen, z.B. schnell, perfekt, usw

....es gibt fünf Innere Antreiber

..wir alle haben und brauchen diese Inneren Antreiber in unterschiedlichem Maße

...wenn ein Innerer Antreiber sehr stark ist, kann er dich behindern und z. B. Arbeits-/Schreibblockaden verursachen



Beeil' dich!



Dieser Antreiber veranlasst uns, alles schnell zu erledigen: reden, essen, gehen, denken usw. Menschen mit dieser inneren Einstellung und dem entsprechenden Verhalten sind immer "auf der Jagd nach der Deadline" und deshalb ständig in Eile.

Sie geraten leicht unter Zeitdruck und stecken andere mit ihrer Schnelligkeit und Ungeduld an. Deshalb ist es für sie sehr schwierig oder sogar unmöglich, eine entspannte und konzentrierte Arbeitsatmosphäre zu schaffen. „Beeil dich!“-Menschen haben und erzeugen das Gefühl, dass ihnen nie genug Zeit bleibt, nicht einmal, um Erfolge zu feiern.

Positiver Aspekt: Viel Aktivität; man bekommt viel geschafft!



Sei perfekt!



„Mach' keine Fehler! Sei ein Superman*eine Superfrau!“ Das ist die innere Botschaft dieses Antreibers. Personen mit dieser Einstellung und diesem Verhalten neigen zu Perfektionismus, machen die Dinge mindestens zu 100 % und mit einer übertriebenen Gründlichkeit.

Sie verbessern und verändern selbst gut funktionierende Dinge immer weiter und sind schwer zufrieden zu stellen. Sie befürchten, dass etwas übersehen werden könnte oder nicht gut genug ist.

Daher wenden sie viel Zeit und Energie für unnötige Aktionen auf, die besser investiert werden könnten.

Positiver Aspekt: Ermöglicht exzellente, detailorientierte Arbeit



Sei stark!



Personen mit dieser Einstellung tun alles, um zäh, stark und unbesiegbar zu wirken, um ein Vorbild zu sein, die Dinge zu durchschauen und alle Probleme und Härten alleine zu bewältigen.

Es fällt ihnen schwer, um Hilfe zu bitten oder sogar Hilfe anzunehmen und Emotionen zu zeigen. Vor allem haben sie ein Problem mit ihren eigenen Schwächen. Deshalb müssen sie sie vor anderen verbergen. So wirken sie oft distanziert, zeigen ihr Pokerface und sind deshalb schwer zu erraten.

Dies kann zu zahlreichen Kommunikations- und Kooperationsproblemen führen und falsche Planungen und Zeitpläne sowie versteckte Konflikte zur Folge haben.

Positiver Aspekt: Fähigkeit zur Selbstmotivation



Streng dich an!



Personen mit dieser Einstellung sind nicht in der Lage und willens, ein Ergebnis zu akzeptieren, das leicht und ohne "Blut, Schweiß und Tränen" erreicht wurde. Jede Aufgabe ist ein Großprojekt, das die ganze persönliche Energie erfordert.

"Arbeite hart, strapaziere jeden Nerv, höre nie auf, es zu versuchen, halte durch, unabhängig von Erfolg oder Misserfolg": Das sind die inneren Botschaften dieser Menschen. So machen sie es sich und anderen schwer, sich auf realistische Zeitpläne zu einigen, mit Spaß zu arbeiten und Erfolge zu genießen, umso mehr, wenn sie leicht zu erreichen waren.

Im Allgemeinen ist für sie die Anstrengung wichtiger als das Ergebnis.

Positiver Aspekt: Durchhaltevermögen



Mach' es allen recht!



Personen mit dieser inneren Einstellung sind davon überzeugt, dass andere wichtiger sind als sie selbst. Sie fühlen sich für das Wohlergehen der anderen verantwortlich.

Weil die Hilfe für andere Priorität Nr. 1 ist, schieben sie ihre eigenen Aufgaben und Forderungen auf und geraten dadurch in Zeitdruck und Verzug. Zusätzlich versuchen sie, Konflikte zu vermeiden und verzögern dadurch notwendige Klärungen und Konfliktlösungen.

Dies führt zu Verzögerungen, erhöht das Spannungsniveau innerhalb des Teams und führt zu wachsenden Spannungen und Konflikten, die später mit zusätzlichem Zeit- und Energieaufwand gelöst werden müssen.

Positiver Aspekt: Sensibel und mitfühlend!



Erreichte Punktzahl	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei perfekt!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Beeil dich!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Streng dich an!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei gefällig!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei stark!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
	förderlich				Möglicherweise beeinträchtigend		Möglicherweise gesundheitsgefährdend	

Auswertung:

- Bis 30 Punkte ist der Antreiber wahrscheinlich eher förderlich für dein Leben.
- Ab 30 Punkte bis 39 Punkte beeinträchtigt der Antreiber wahrscheinlich dein Leben eher.
- Ab 40 Punkte bis gefährdet der Antreiber womöglich deine Gesundheit.

Innere Antreiber und Promotion

Wie **hilft dir dein stärkster** Innerer Antreiber bei der Promotion?

Wie **behindert er dich** bei der Promotion?

- Finde **ein konkretes Beispiele aus der Vergangenheit**: Was war die Situation? Was war die Aufgabe? Was hast du gemacht? Was nicht? Wie hast du mit anderen kommuniziert?

Individuelle Reflektion:
5 Minuten
Gruppe:
10 Minuten



Glaubenssätze

Welche **Glaubenssätze** sind mit deinem stärksten Inneren Antreiber verbunden?

Was sind die **Befürchtungen**, die sich daraus ergeben?

Individuelle Reflektion:
5 Min. Gruppe:
10 Minuten



Glaubenssätze - Beispiel

Antreiber: „Sei perfekt“

Glaubenssätze (Bsp.):

- Ich muss es perfekt machen, sonst ist es nichts wert/bin ich nichts wert
- Ich muss es perfekt machen, sonst gehöre ich nicht dazu

Befürchtungen:

- Nichts wert sein – nicht dazu gehören, nicht geliebt werden – nicht sicher sein

Bedürfnisse:

- Sicherheit, Liebe

Individuelle Reflektion:
5 Min. Gruppe:
10 Minuten



Glaubenssätze - Beispiel

Antreiber: „Mach es allen recht“

Glaubenssätze (Bsp.):

- Die Bedürfnisse anderer sind wichtiger als meine

Befürchtungen:

- Von anderen abgelehnt zu werden, zu „viel“ zu sein

Bedürfnisse:

- Sicherheit, Liebe

Individuelle Reflektion:
5 Min. Gruppe:
10 Minuten



"Innere Erlauber"

Antreiber

1. Beeil' dich!
2. Sei perfekt!
3. Streng' dich an!
4. Sei stark!
5. Mach' es allen recht!

Innere Erlauber (Beispiele)

- Ich darf mir Zeit lassen.
Gut Ding will Weil' haben.
- Ich bin ein Mensch und darf Fehler machen.
Gut ist gut genug.
- Arbeit darf leicht sein.
Ich darf mir meine Kräfte einteilen.
- Ich darf mir Hilfe suchen.
Emotionen zeigen ist eine Stärke.
- Ich bin genauso wichtig wie andere.
- Ich muss erst mir die Sauerstoffmaske aufsetzen,
bevor ich mich um andere kümmern kann.



Innere Antreiber & Promotion II

Denk zurück an die zwei Situationen, in denen dich dein(e) Inneren Antreiber behindert haben:

- Was hättest du anders machen können? Welche Gedanken und alternativen Glaubenssätze („Innere Erlauber“) und Handlungen hätten dir geholfen?
- Was machst du nächstes Mal, wenn dein(e) Inneren Antreiber dich behindern wollen – notiere dir deine Lieblings-Inneren Erlauber und überlege, wie du dich in dem Moment daran erinnern kannst.

Individuelle Reflektion:
5 Minuten
Gruppe:
10 Minuten



Innere Antreiber - Ausblick

- Die Veränderung der inneren Überzeugungen, die mit den Antreibern verknüpft sind, braucht Zeit: Es müssen neue „Autobahnen“ im Gehirn gebaut werden
- Empfehlung: Tägliche Arbeit mit den neuen Glaubenssätzen, gut: laut aussprechen und immer wieder handschriftlich aufschreiben
- Formulierungshilfe:
 - Auch wenn ein Teil von mir glaubt, dass [ich alles perfekt machen muss, um geliebt zu werden], erlaube ich mir, [Fehler zu machen, weil ich auch nur ein Mensch bin und jeder Mensch von Natur aus liebenswert ist, ohne etwas leisten zu müssen]
- Regelmäßige Reflektion (z. B. abends ein paar Minuten), wann tagsüber wieder einer der Antreiber aktiv war – mit der Zeit merkst du immer schneller, was dich unbewusst steuert, und kannst bewusst gegensteuern.
- Würdigung: Deine Inneren Antreiber haben sich irgendwann mal (über-)entwickelt, weil es gut für etwas war. Das darfst du würdigen – und die zu starke Ausprägung verabschieden als Überbleibsel aus einem anderen Lebensabschnitt

