



INNERE ANTREIBER

im Griff haben - statt umgekehrt



Konzept der "Inneren Antreiber"

Taibi Kahler (Transaktionsanalyse)

- "Innere Antreiber" sind unbewusste innere Kräfte oder **Steuerungsmuster**, die unser Denken, Fühlen und Verhalten prägen und dazu führen, dass wir Dinge auf eine bestimmte Art und Weise tun
- Es gibt **fünf** innere Antreiber
- **Wir alle haben und brauchen** diese inneren Antreiber in unterschiedlichem Maße
- Jeder Antreiber hat in einer **moderaten** Ausprägung hilfreiche Aspekte
- Wenn ein Innerer Antreiber **sehr stark** ist, kann er dich behindern und z. B. Stress oder eine Schreibblockade verursachen



Test:

Deine inneren Antreiber



Positive und negative Auswirkungen der inneren Antreiber beim Promovieren

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	



Dein Antreiber Nr. 1

Was sind positive Aspekte? Wie **hilft dir die Grundrichtung deines stärksten** inneren Antreibers bei der Promotion?

Welche negativen Auswirkungen spürst du? Wie **behindert dich die hohe Ausprägung** bei der Promotion?

Finde je **ein konkretes Beispiel aus der Vergangenheit:**

- Was war die Situation?
- Was war die Aufgabe?
- Was hast du gemacht? Was nicht?
- Welche anderen Personen waren evt. involviert?
- Wie hast du mit anderen kommuniziert?



Antreiber & Glaubenssätze/Gedanken

Innere Antreiber sind mit **Gedanken** oder **Glaubenssätzen** verbunden, die unsere **Emotionen** und unser **Verhalten** beeinflussen

Glaubenssätze sind **tief verankerte Überzeugungen**, die unsere **Vorstellung von uns selbst sowie unserer Umwelt** formen. Als innere Wahrheit steuern sie (meist unterbewusst) unsere Wahrnehmung.

„Ich darf keine
Fehler machen.“
„Gut ist niemals gut
genug.“

„Ohne Fleiß kein
Preis.“
„Ich muss mich
immer anstrengen.“

„Ich muss schnell
sein, sonst werde ich
nicht fertig.“



„Indianer kennen
keinen Schmerz.“
„Gefühle zeigt man
nicht.“

„Ich bin nur wertvoll, wenn
alle mit mir zufrieden sind.“
„Ich werde abgelehnt, wenn
ich Nein sage.“



Antreiber "Sei perfekt"

Gedanken & Glaubenssätze (Beispiele):

- Ich muss es perfekt machen, sonst ist es nichts wert/bin ich nichts wert
- Ich muss es perfekt machen, sonst gehöre ich nicht dazu
- Ich muss es perfekt machen, damit ich nicht kritisiert werde (denn Kritik gefährdet meinen Selbstwert)
- Einen Fehler zu machen bedeutet komplettes Versagen
- Ich muss es perfekt machen, sonst könnten andere schlecht über mich denken (Annahme, dass andere ebenfalls Perfektionsanspruch haben)

Befürchtungen:

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

Grundbedürfnisse:

- Sicherheit, Liebe, soziale Zugehörigkeit



Reflektion

Welche Gedanken/Glaubenssätze sind mit deinem stärksten stärksten inneren Antreiber verbunden?

Was sind die Befürchtungen und Bedürfnisse, die sich daraus ergeben?



Innere "Erlauber"

"Fehler gehören zum Lern- und Wachstumsprozess - ich bin Wissenschaftler:in in Ausbildung" (*Sei perfekt*)

"Ich gebe mir die Zeit, die ich brauche - der Arbeitsprozess beim Promovieren ist nicht 100% kontrollierbar" (*Beeil dich*)

"Zu wissen, wann ich wen um Unterstützung bitten kann, ist eine Kompetenz" (*Sei stark*)

"Ich setze mir kleine Ziele und teile meine Kraft gut ein - Promovieren darf sich leicht anfühlen, Freude machen und im Einklang mit meinen Bedürfnissen sein" (*Streng dich an*)

"Nur wenn ich gut für meine Bedürfnisse Sorge, kann ich auch gut für andere da sein/Meine Ziele und Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die anderer und ich trete dafür ein - sonst macht es nämlich niemand" (*Mach es allen recht*)

Ich darf "mitmachen"/"mitreden" auch wenn ich (noch) nicht fertig/perfekt bin (Sei perfekt) - auch die unfertigen Ideen sind wertvoll :)

Streng dich an: Pausen sind notwendig, um produktiv zu bleiben

Streng dich an: ich setze mir kleine Ziele und freue mich diese zu bewältigen

Mach es allen Recht: es ist ok und verantwortungsvoll, für seine Bedürfnisse einzustehen

Meine Gedanken/Erkenntnisse/Ansichten habe genauso eine Daseinsberechtigung wie die anderer. Ich muss nicht jedes Feedback für mich annehmen.

„Sei stark“: Mir selbst einzugestehen, dass ich nicht alles wissen und alleine leisten kann und dies auch nach aussen zu kommunizieren, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Stärke.

Wenn ich Fehler mache, wird meine Arbeit wertvoller, weil ich lernen darf.

Ich darf nein sagen. Ich darf um Hilfe fragen und explizit Betreuung der Diss. einfordern.

Sei perfekt = ich bin nicht gut genug. -> Es darf schwer sein, bevor es leicht wird. So geht es jedem und sagt nichts über mich aus.

Streng dich an, Innerer „Erlauber“ : Es darf auch leicht sein

Streng dich an : Anstrengung ist kein Qualitätsmarker

Sei perfekt: Es ist in Ordnung (und gut/erleichternd!), wenn andere sehen können, dass ich nicht der Übermensch bin.

Es gibt einen Gedanken der mir oft hilft wenn mein Perfektionismus mich daran hindert ein Kapitel/eine Aufgabe abzuschließen: Egal wie viel ich jetzt noch daran ändere oder rumprobiere, es wird jetzt nicht mehr besser.

Sei perfekt: Ich muss niemandem beweisen, wie gut ich bin, um dazuzugehören - ich werde auch anerkannt, wenn meine Arbeit nicht perfekt ist

Beeil dich: ich wähle mein eigenes Tempo

Noch eine Idee: Alten Glaubenssätze aufschreiben, durchstreichen und sich neue überlegen und sich die ans Visionboard oder irgendwo sichtbar hinlegen.

Vielleicht Antreiber gezielter einsetzen: z.B. zu „sei perfekt“ vorher festlegen, bei welchem Herzensprojekt lasse ich meinem Perfektionismus freien Lauf - wo hat mein Perfektionismus keinen Platz und wo übe ich, dass ich auch „unperfekt“ performen darf

„streng dich an“: ich mache im Rahmen meiner aktuellen Möglichkeiten genug

Timing/ Bereiche/ Phasen: hier (in dem einen Arbeitsschritt der Diss. z.B. wichtiger Analyseschritt) arbeite ich präzise, dort (in dem Arbeitsschritt Kreativität/FreeWriting) schreibe ich erstmal einfach drauf los; oder: Hause verlasse ich mich auch auf andere/ lass mich fallen - dort bin ich okay wie ich bin/ gehöre dazu no matter what (also auch wenn auf der Arbeit ein tag nicht supi lief).

Ich darf mir immer wieder verdeutlichen: Meine Promotion muss nicht ‚perfekt‘ sein, ich bin auch ohne perfekte Text-Arbeit ein lebenswerter Mensch.

Die Diss ist mein Projekt und ich nehme die Zeit, die ich brauche.

Lebensbereiche bespielen (die Diss ist nicht das ganze Leben, es gibt noch andere Bereiche).

Bei "Sei perfekt!" hilft mir auch eine "Vielleicht irgendwann mal Liste", da kommen alle Sachen drauf, die jetzt gerade nicht wichtig sind und vielleicht irgendwann mal angeschaut werden können. Die Liste schaue ich dann so nach 3 bis 6 Monaten mal an, wenn Zeit ist. Dann ist der Perfektionismus zufrieden, weil er einen Ort bekommen hat und ich kann im Fokus bleiben, an dem, was ich gerade erarbeite.