

Checkliste Auswertung Deiner Antriebsfedern

So wertest Du aus:

Zu den nachfolgend ausgeführten Fragen trägst Du die entsprechende Punktzahl aus dem Test ein.

Die Buchstaben A – E werden den entsprechenden Antriebsfedern zugeordnet, wie Du aus der nachfolgenden Tabelle erkennen kannst.

Frage: A	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Total
Punkte											
Frage: B	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Total
Punkte											
Frage: C	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Total
Punkte											
Frage: D	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Total
Punkte											
Frage: E	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Total
Punkte											

Addiere nun pro Frage alle Punktzahlen zusammen und trage sie in das Feld „Total“ ein.

Zeichne jetzt zu der erzielten Punktzahl ein Kreuzchen an die Stelle in der Tabelle, das zu der Antriebsfeder gehört. Ein Beispiel: Die Antriebsfeder „A“ Sei perfekt, erhält 31 Punkte. Du zeichnest ein Kreuzchen auf die Linie zwischen 30 und 32. Verfahre so mit allen Antriebsfedern.

Verbinde im Anschluss alle Kreuzchen zu einer Linie um eine Grafik darzustellen.

Antreiber:	Sei perfekt: A	Mach schnell: B	Streng dich an: C	Mach es allen recht: D	Sei stark: E
0					
2					
4					
6					
8					
10					
12					
14					
16					
18					
20					
22					
24					
26					
28					
30					
32					
34					
36					
38					
40 !					
42					
44					
46					
48					
50					

Achtung aufgepasst:

Bei Antriebsfedern die die Maßgabe „40“ überschreiten, kannst Du damit rechnen, dass Sie sehr stark ausgeprägt sind und häufig die Regie in Deinem Alltag übernehmen.

Befinden sich Deine Antriebsfedern in den 20-igern, dann sind sie ganz normal stark ausgeprägt. In den 30-igern sind sie schon recht stark und Du solltest anfangen an Dir zu arbeiten. Dazu findest Du im Anschluss Vorschläge für die sogenannten „Erlauber“. Diese Erlauber sind der passende Partner zu der jeweiligen Antriebsfeder. Und bei den 40-igern, da hast Du richtig was zu tun, denn sie sind auf jeden Fall so stark, dass sie Dich unbewusst treiben und das sollte nicht sein. Also, auf geht's, packen wir es an:

Die Erlauber – die passenden Partner zu den Antriebsfedern. Für mehr Entspannung und Wohlbefinden! 😊

Eine sehr starke Antriebsfeder kannst Du sehr gut mit einem passenden Erlauber entspannen und so einen positiven Effekt für Dich herausarbeiten. Du findest nachfolgend dazu einige Vorschläge, kannst aber auch eine eigene Formulierung für Dich entwickeln.

Antriebsfeder: Sei immer perfekt.

Erlauber: Ich erlaube mir, auch einmal einen Misserfolg zu haben.

Ich kann auch mal fünf gerade sein lassen.

Ich darf auch mal einen Durchhänger haben.

Es muss nicht immer alles so genau sein.

Meine eigene
Formulierung: _____

Weitergehende Aspekte: **Welche positive Absicht steckt dahinter?**

Die Antriebsfeder soll dafür sorgen, dass wir immer darauf achten ein perfektes Äußeres abzugeben und alles was wir tun ebenso perfekt zu gestalten. Ob es um ein Essen geht, dass wir einfach perfekt zubereiten sollen oder die perfekte Garderobe für ein Vorstellungsgespräch. Immer und überall triffst Du auf das Wörtchen „perfekt“. Besonders die Werbung macht sich unser Streben ein möglichst überdurchschnittliches Ergebnis abzuliefern, zu nutze. Wer perfekt ist der ist erfolgreich, der wird geliebt, der bekommt Anerkennung. Wenn wir durch unsere Erziehung angespornt worden sind, sehr gute Ergebnisse zu produzieren, dann steht dahinter die Sorge, dass wir es auch ja bestimmt schaffen in der Gesellschaft bestehen zu können. Die Absicht dahinter ist also eine positive.

Wenn wir erwachsen sind, dann haben wir jedoch die Möglichkeit selbst zu entscheiden, welches Ergebnis ausreicht.

Unterm Strich geht es dann sehr oft darum, dass wir uns durch Perfektionismus Anerkennung für unser Ego abholen wollen. Ob die Rechnung am Ende wirklich aufgeht, lassen wir mal offen ... Fakt ist, dass es nichts Perfektes gibt, außer in der Natur. Gehe gerne sehr kritisch mit dem Thema Perfektionismus um. An den Tag gelegter Perfektionismus produziert eine Menge hausgemachten Stress, der total überflüssig ist. Es müssen nicht immer 100% sein, 80 oder 90 % tun es auch.

Überlege ganz genau, wo und wann es wirklich perfekt sein sollte, denn dann behältst Du die Oberhand und setzt Dein Streben gezielt ein. In allen anderen Fällen gilt: Dein Erlauber ist an der Reihe!

Antriebsfeder: Mach immer schnell.

Erlauber: Ich erlaube mir, auch einmal fünf Minuten auszusetzen und nur „zu sein“.

Ich darf mir auch mal Zeit lassen

Morgen ist auch noch ein Tag.

Meine eigene

Formulierung: _____

Weitergehende Aspekte: **Welche positive Absicht steckt dahinter?**

Die Antriebsfeder soll dafür sorgen, dass wir erst gar nicht in Termindruck oder in Verzug geraten. Das wir unsere vereinbarten Besprechungen, Verabredungen, Treffen oder Verpflichtungen pünktlich einhalten. Und da sind wir schon bei der positiven Absicht: Pünktlichkeit. Pünktlichkeit wir sehr oft mit Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit in Verbindung gebracht. Wer pünktlich ist oder seine Arbeit, seine Präsentation oder seinen Auftrag pünktlich abliefert, der ist zuverlässig, auf den kann man sich verlassen. Das ist für alle Beteiligten angenehm. Für den der abliefert und für den Empfänger. Mithin gibt es fast gar nichts, was dagegen spricht außer, es ist mal wieder zu viel des Guten. Es ist überhaupt nicht notwendig unter Stress zu geraten, wenn man mal zu spät ist, mal nicht 15 Minuten vor der vereinbarten Zeit am Treffpunkt eintrifft oder nur einen Tag und nicht zwei Tage vor Abgabe mit der Präsentation fertig ist. Hausgemachter Stress aufgrund von nicht eingehaltener Überpünktlichkeit ist überflüssig. Schlicht und ergreifend ist der alte Spruch „In der Ruhe liegt die Kraft“ immer noch der beste. Wenn Du bemerkst, dass Du unter Stress aufgrund von Zeitmangel gerätst, ist es Zeit mit Deinem Erlauber zu arbeiten und genau zu überlegen, ob es wirklich so schlimm ist. Setze Deinen Erlauber ganz gezielt ein, um Deinen Stresspegel herunterzufahren.

Antriebsfeder: Streng dich an.

Erlauber: Manchmal will gut Ding Weile haben.

Ich erlaube mir, auch mal etwas gelassen zu tun.

Leichtes Geld kann auch gutes Geld sein.

Ich darf auch mal faul sein.

Ich kann meine Arbeit auch locker und entspannt tun.

Meine eigene

Formulierung: _____

Weitergehende Aspekte: **Welche positive Absicht steckt dahinter?**

Diese Antriebsfeder soll uns anspornen. Sieht man es sportlich, ist das völlig ok. Wenn man im Wettkampf steht und gewinnen will, dann sollte man sich auch anstrengen. Die Antriebsfeder „Streng Dich an“ ist also im Grunde ein ganz großer Motivator für ein gutes Ergebnis. Ich glaube, es gibt kaum Jemand, der das Zuhause nicht mal irgendwann gehört hat: „Streng Dich an, dann klappts auch mit der guten Note.“ Streng Dich an, dann schaffst Du auch die Prüfung.“ Und so weiter. Grundsätzlich soll uns diese Antriebsfeder motivieren und das ist positiv. Außer, wir legen diese Antriebsfeder um, auf alle unsere Aktivitäten. Dann kehrt sich das Ganze um und setzt uns unter hausgemachten Stress. Es geht dann gar nicht mehr darum, dass wir Spaß an der Sache haben, sondern es geht nur noch darum, dass wir uns auch ja anstrengen um ein gutes Ergebnis abzuliefern. Das macht wenig Sinn. Arbeite hier ganz konsequent mit Deinem Erlauber, damit sich mehr Entspannung in Deinem Alltag einstellen kann.

Antriebsfeder: Mach es allen recht.

Erlauber: Ich muss nicht alles wichtig nehmen.

Ich sage auch mal „Nein“, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Ich kann mir auch mal helfen lassen.

Ich muss nicht immer Rücksicht nehmen.

Ich bin genauso wichtig, wie die anderen.

Meine eigene

Formulierung: _____

Weitergehende Aspekte: **Welche positive Absicht steckt dahinter?**

Diese Antriebsfeder soll uns vor übertriebenem Egoismus bewahren und unser Gefühl für Diplomatie fördern. Grundsätzlich ist das schon mal positiv. Auf der anderen Seite besteht die Gefahr, dass wir uns ständig zugunsten anderer zurücknehmen. Das ist weniger schön. Es lohnt sich genau darauf zu achten, ob es angebracht ist, dass man sich zurücknimmt. Sich selbst zurücknehmen und diesem Gedanken ungefragt permanent zu folgen, ist auf Dauer wenig gewinnbringend. Und

außerdem ist es überhaupt nicht rücksichtslos, wenn wir zusehen, dass wir nicht hinten runter fallen. Andere achten auch peinlichst genau darauf, dass Sie nicht zurückstecken müssen. Also schön wachsam bleiben und aufpassen. Wenn Du mit dieser Antriebsfeder zu tun hast, dann überlege situativ ob Du Dich unnötigerweise, nur um Jemand einen Gefallen zu tun, zurücknimmst oder ob es wirklich angebracht ist, dass Du in die 2.te Reihe gehst. Nutze gezielt Deinen Erlauber.

Antreiber: Sei immer stark.

Erlauber: Ich erlaube mir, auch einmal müde und hilfsbedürftig zu sein.

Meine Gefühle gehören zu mir und sind ok.

Ich darf auch mal Schwäche zeigen.

Ich kann Verantwortung teilen und abgeben.

Ich muss nicht alles selber können.

Meine eigene

Formulierung: _____

Weitergehende Aspekte: **Welche positive Absicht steckt dahinter?**

Diese Antriebsfeder soll uns schlicht und ergreifend davor bewahren, dass uns andere als Waschlappen oder Looser bezeichnen. Das ist die positive Absicht dahinter und die ist wie gehabt grundsätzlich in Ordnung. Nur wenn wir meinen, dass wir ohne Unterlass stark sein müssen, dann wirds mit den Jahren eng. Es ist ein gewaltiger Kraftakt der uns bis an den Rand der Erschöpfung bringen kann, wenn wir uns hier nicht erlauben auch mal schwach sein zu dürfen. Schwach sein, hat in diesem Zusammenhang nichts mit Schwäche im Allgemeinen zu tun, sondern damit, dass man auch Gefühle zeigen und sich auch Hilfe und Unterstützung holen darf. Wir sind doch keine, gefühllosen, kalten Roboter, sondern Menschen mit Gefühlen. Und die darf man zeigen. Sprich, Männer dürfen auch weinen und sind deswegen überhaupt keine Schwächlinge. Ganz im Gegenteil. Frauen haben es da schon leichter. Also wenn Du damit zu tun hast, dann übe mit Deinem Erlauber bei jeder Gelegenheit, die sich bietet und sei stolz auf Dich. Gefühle zeigen ist stark.

Noch ein wichtiger Hinweis für das Üben mit Deinen Erlaubern:

Das gezielte Einsetzen eines Erlaubers ist Übungssache und erfordert eine gewisse Zeit. Sei geduldig und schmeiß nicht gleich alles hin, wenns nicht grad klappt. Im Laufe der Zeit wirst Du merken, dass Deine Erlauber mehr Entspannung in Dein Leben bringen und das ist eine angenehme Sache. Also mach langsam und freu Dich über kleine Fortschritte, wenn Du merkst, dass Du bewusst und erfolgreich mit einem Erlauber eine Situation entstresst hast. ☺