

Antreiber sind interne, in der Kindheit gelernte Anweisungen, die wir - ohne Bewusstheit - uns selber geben, wenn wir unter Stress kommen, bzw. wenn wir uns in unserem Selbstbewusstsein "angeknabbert" fühlen. Antreiber versprechen Erfolg und Selbstbestätigung, erfüllen aber dies Versprechen nicht. Sie sind eine nicht funktionierende Methode, um selber vom Nicht-O.K. ins O.-K. zu kommen. Dies insbesondere nicht, weil sie kein Maß kennen, keinen Standard dafür, wann etwas gut genug ist. Andersherum gesagt: Jemand ist nicht im Antreiber, wenn er klare Vorstellungen über ein Ziel hat und wenn er sich autonom für einen hohen Energieeinsatz, zum Durchhalten, zum Dienen u.s.w. entschieden hat, um dieses zu erreichen. Antreiber werden von Autoritätspersonen verbal und durch ihr Verhaltensmodell vermittelt. Dies geschieht durchweg im guten Glauben, dass man "so" gut durchs Leben kommt.

Sei perfekt (interner Glaube: "ich bin nicht gut genug.")

Hier geht es nicht um das Erreichen eines hohen, angemessenen Standards, sondern darum, dass nichts gut genug ist. In diesem Antreiber wird man mit seinen Aufgaben nicht fertig, da man das "Makelentdecken" am einmal Fertigen fürchtet. Da Fehler hier etwas Schreckliches sind, wird viel Energie in Rechtfertigung und Nachbesserung verschwendet. Als Kommunikator wirkt man in diesem Antreiber überdetailliert, oberlehrerhaft und trocken.

Beeil Dich (interner Glaube: "ich werde nie fertig werden.")

Hier finden sich die Manager, die zwar nicht wissen, wo sie hin wollen, aber schon kräftig voranstürmen. Die Schnellschüsse übertönen das unakzeptable Gefühl, nicht alles unter Kontrolle zu haben. Gespräche finden in einer Stimmung wie "zwischen Tür und Angel" statt, eine produktive Gelassenheit stellt sich so nicht ein. Wichtige Informationen bleiben verschlossen, da viele Gesprächspartner keine ausreichende Zeit erhalten, um sich zu öffnen.

Sei stark (interner Glaube: "Niemand darf es merken, dass ich schwach bin.")

In diesem Antreiber bekommen Menschen eine roboterhafte, gefrorene Ausstrahlung, oft gepaart mit einer künstlichen Nonchalance, "das macht mir ja gar nichts aus!". Als Mitarbeiter holen sie sich keine Hilfe und verbergen schlechte Nachrichten, bis es zu spät ist. Als Kommunikator wecken sie Misstrauen, da ihre Gesprächspartner wenig emotionale Signale bekommen und dann zu rätseln anfangen, wo der andere denn gerade innerlich ist.

Sei gefällig (interner Glaube: "Ich muss immer alle zufriedenstellen.")

Wer in diesem Antreiber ist, vermeidet es, sich darüber klar zu werden, was er eigentlich selber will. Es wird viel versprochen, um Konflikte zu vermeiden, dann aber wenig gehalten. Die Kommunikation ist nett, aber oberflächlich und diffus. Viel Energie wird auf den Versuch verwendet, die innersten Wünsche des anderen zu erraten und sich dann diesen in vorauseilendem Gehorsam anzupassen- oder - in der Gegen-Anpassung trotzig zu sein. Als Kommunikator wirkt man zuvorkommend. Bei Antworten hat man allerdings oft den Eindruck, dass sie von den Augen der Gesprächspartner abgelesen werden und weniger durch eigenes Denken entstehen.

Streng Dich an (interner Glaube: "Ich muss mich mehr bemühen.")

In diesem Antreiber zeigt man sich angespannt und "zusammengedrückt". In der Arbeit fallen viele Überstunden an, doch häufig wird am falschen Thema gearbeitet. Oft wird eine Kleinigkeit am Anfang übersehen, die dann kurz vor Schluss dafür sorgt, dass man - wie Sisyphus - wieder von vorne anfangen muss (kann). Hier wird die Kommunikation bestimmt von Jammern und Stöhnen. Die Stimmung wird dumpf und irgendwie bedrohlich. Als Kommunikator wirkt man belastet, die Sätze sind eher kurz und werden häufig nicht zu Ende gebracht.

Seitenverkehrte Antreiber

Manchmal werden Antreiber sozusagen seitenverkehrt gelebt. Dann muss jemand schlampig arbeiten oder sich im Schneckentempo bewegen oder als Jammerlappen durch die Gegend ziehen oder sich überabgrenzend zeigen oder Ergebnisse nur auf einem "mühelosen" Weg (speziell Spekulation oder Illegalität) anstreben. Eine solche Haltung entwickelt sich aus Trotz; sie kann aber auch den erste Schritt zur Relativierung des gewohnten Antreibers anzeigen.

Die Erlauber machen Antreiber überflüssig. Sie sind wie Lizenzen (wie ein Führerschein), man darf sie benutzen, aber man muss nicht:

- Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Ich bin gut genug. Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche. Ich darf meinen Rhythmus und meine Form berücksichtigen.
- Ich darf offen sein für Zuwendung und auch für Konfrontation. Ich darf mir Hilfe holen.
- Ich darf mich selber und meine Bedürfnisse ernst nehmen. Ich bin o.k., auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist.
- Ich darf locker und mit Zielorientierung arbeiten. Ich darf erfolgreich sein und Erfolge genießen.

Wie reduziert man nun die Macht der Antreiber?

- Zuerst heißt es hinzusehen und zu analysieren, bei welchen Gelegenheiten ich welchen Antreiber aktiviere.
- Dann, bei Gefahr des Hineingehens: Bewusstheit einschalten (das geht nur wenn man ein inneres Warnsignal bekommt) und den gewohnten Ablauf unterbrechen, etwa durch:
- Tief durchatmen und vielleicht kurz mit einem Kollegen plaudern.
- Positive Erlebnisse und Erlaubnisse gedanklich abrufen und ausmalen.
- Die stressende Situation wohlwollend realistisch klären und angemessene Aktionen definieren und durchführen.
- In einer persönlichen Beratung oder Therapie die eigenen, gesunden Grundüberzeugungen stabilisieren, um ein Antreiberverhalten überflüssig zu machen.