

Stress- und Krisensituation; hohe Belastung; innere Motive klären



Antreiber können für gute Arbeit und ein zielgerichtetes Leben sorgen. Sie sind in jedem von uns meist unbewusst da.



Die fünf Antreiber

1. Sei stark!
2. Sei perfekt!
3. Sei gefällig!
4. Sei schnell!
5. Sei nie fertig!

Antreiberdynamiken

Wenn Antreiber in „Reinform“ wirken, können sie uns in die Irre führen und zerstörerisch sein.

1. **Sei stark!**

Ich bin OK, wenn ich stark bin.
Niemand darf merken, wenn ich schwach, hilflos und ratlos bin.

2. **Sei perfekt!**

Ich bin OK, wenn ich perfekt bin.
Ich bin nicht gut genug.

3. **Sei gefällig!**

Ich bin OK, wenn ich gefällig bin.
Ich muss immer alle zufriedenstellen, sonst bin ich wertlos.

4. **Sei schnell!**

Ich bin OK, wenn ich mich beeile.
Ich müsste viel schneller fertig sein.

5. **Sei nie fertig!**

Ich bin OK, wenn ich mich anstrengte.
Ich muss mich stets bemühen, auch wenn ich dabei nicht viel schaffe.

Beispiele für entgegengesetzte Haltungen

Antreiber brauchen einen „Gegenspieler“. Dieser ermöglicht es dem Mentee, souveräner und selbstbestimmter auf die Antreiber zu reagieren:

Lass deinen Mentee die verschiedenen Lebensbereiche, z. B. Familie, Schule/Arbeit/Studium, Sport, Finanzen, Freunde, Zeit, Hobbies, Werte, Überzeugungen etc., jeweils auf eine Karte schreiben und ihn nun die eigene Treue in dem jeweiligen Bereich bewerten. Folgende Fragen können für die Bewertung eine Hilfe sein, imaginäre Fragen eröffnen andere Perspektiven:



- Wie sehr können sich andere auf dich verlassen?
- Wie verbindlich erlebst du dich selbst?
- Wie verantwortungsbewusst nimmst du dich wahr?
- Wie verantwortungsbewusst würden deine Freunde, dein Trainer, dein Finanzberater ... dich einschätzen?
- Welche Gesamt-Note würdest du dir für deine Treue geben?

Treue ist für Gott sehr wichtig. Er selbst ist sich und den Menschen absolut treu und wünscht sich, dass wir ihm darin ähnlicher werden. Lest Lukas 19,13-26. Offensichtlich liegen Treue, Verlässlichkeit und Verantwortung eng beieinander. Redet über dieses Gleichnis. Was will Jesus damit deutlich machen?



- Wie wichtig ist für dich Treue und warum?
- Wie wichtig ist für dich Treue von anderen dir gegenüber?
- Nach welchen Kriterien würdest du jemanden aussuchen, wenn du demjenigen etwas sehr Kostbares anvertrauen müsstest?
- Wie hängen Treue, Verlässlichkeit und Verantwortung in deinem Leben zusammen? Wo erlebst du, dass Gott dir aufgrund deiner Treue mehr anvertraut?
- In welchem Bereich möchtest du an deiner Treue arbeiten?

