



## Aus Antreibern werden Erlaubnisse

Wenn wir uns unserer inneren Antreiber bewusst(er) sind, können wir ihnen auch widersprechen! Was in der Kindheit vielleicht Sinn machte, fühlt sich heute als Korsett an. Mit neuen Erlaubnissen, die wir verinnerlichen und auch leben, gelingt der Einstieg in die Autonomie.

Antreiber	Seine Botschaft	Sein Risiko	Neue Erlaubnisse
<b>Sei stark</b>	Nimm dich (immer) zusammen, du schaffst das allein. Verletzlichkeiten und Abhängigkeiten sind zu vermeiden.	Niemandem vertrauen, auch sich selbst nicht. Keine Hilfe annehmen können, auch wenn es dringend nötig wäre.	Ich darf schwach sein, zu meinen Gefühlen stehen, auch den sogenannten negativen. Ich darf mich unterstützen lassen und offen sein.
<b>Sei perfekt</b>	Mach keine/nie Fehler, mit deiner Vollkommenheit kannst du dir Anerkennung holen.	Angst, dass sich durch fehlerhaftes Verhalten niemand für mich interessiert und ich nicht liebenswert bin.	Gut ist gut genug. Ich darf Fehler machen, daraus lernen und Erfahrungen im Austausch mit Anderen sammeln.
<b>Mach es den Anderen/Allen recht</b>	Sei (immer) nett und liebenswürdig. Zuneigung bekommst du über Ja sagen und dafür, für andere da zu sein.	Sich nur dann liebenswert fühlen, wenn Andere mich bestätigen. Selbstliebe bleibt auf der Strecke.	Ich darf eine eigene Meinung haben und Nein sagen. Ich übernehme die Verantwortung für mein eigenes Wohlergehen. Ich darf mich anderen zumuten.
<b>Beeil dich</b>	Zeit ist Geld, Schau vorwärts und mach (immer) vorwärts, sonst könntest du Wichtiges verpassen.	Durch den Tunnelblick für sich selbst keine Zeit und keinen Raum nehmen, damit das Wesentliche im Leben verpassen.	Ich nehme mir Zeit, ich habe ein gutes Gespür dafür, was wichtig und unwichtig ist. Ich darf ruhen und mich entspannen.
<b>Streng dich an</b>	Um Erfolge zu haben braucht es (immer) den höchsten Einsatz, es wird dir im Leben nichts geschenkt.	Zu viel von sich und auch anderen verlangen. Misstrauen gegenüber Leichtigkeit und Annehmlichkeiten.	So wie ich bin, fühlt es sich gut an. Ich muss dafür keine speziellen Leistungen erbringen. Spass an der Arbeit darf sein. Ich darf mir Zeit nehmen.

