

ERKENNTNIS-ABENTEUER

Persönlichkeitstest

Wenn einer der fünf Antreiber-Sätze bei dir sehr ausgeprägt ist, handelt es sich dabei nicht mehr um einen gesunden inneren Antreiber, sondern um einen inneren Sklaventreiber. Durch ihn fühlt sich das ständige Bemühen um Liebe dann wirklich an wie ein permanenter Kampf. Deshalb ist es wichtig herauszufinden, welcher der Antreiber in dir seine Grenzen überschritten hat und zum Sklaventreiber wurde. Dazu gibt es jetzt ein Erkenntnis-Abenteuer.

Hier erfährst du, welcher innere Sklaventreiber dich dominiert. Vergib ein bis fünf Punkte für die folgenden Aussagen. Ein Punkt heißt: gar nicht zutreffend und fünf Punkte: trifft absolut auf mich zu.

TEIL A

- Ich gebe fast immer 200 Prozent. ____
- Mein Durchhaltevermögen ist sehr stark. ____
- Es fällt mir sehr schwer, einfach einmal nichts zu tun. ____
- Ich bin ein grundlegend fleißiger Mensch. ____
- Wenn ich nichts leiste, fühle ich mich nicht besonders wohl in meiner Haut. ____

Gesamtzahl der Punkte: _____

TEIL B

- Wenn ich eine Aufgabe erledige, komme ich schwer zu einem Ende, weil ich ständig Verbesserungspotenzial finde. ____
- Freunde und Kollegen würden mich als sehr genau bezeichnen. ____
- Ich versuche immer, die Erwartungen anderer zu übertreffen. ____
- Ich halte meine Leistungen oft nicht für gut genug. ____
- Um mich sicher zu fühlen, kontrolliere ich mich selbst und andere. ____

Gesamtzahl der Punkte: _____

TEIL C

- Ich versuche immer, mit allen zurechtzukommen. ____
- Es ist mir wichtig, dass es anderen Menschen gut geht. ____
- Ich ertrage es nur sehr schwer, wenn jemand schlecht von mir denkt. ____

- Ich bin ein sehr harmoniebedürftiger Mensch. ____
- Es fällt mir schwer, Nein zu sagen. ____

Gesamtzahl der Punkte: _____

TEIL D

- Ich komme sehr schnell vom Denken ins Handeln. ____
- Menschen, die sich langsam bewegen oder langsam arbeiten, gehen mir auf die Nerven. ____
- Ich versuche oft, mehrere Dinge gleichzeitig zu machen. ____
- Ich erledige Arbeiten und Aufträge schneller als andere. ____
- Ich habe nicht besonders viel Geduld. ____

Gesamtzahl der Punkte: _____

TEIL E

- Ich frage selten jemanden um Hilfe und löse meine Probleme lieber allein. ____
- Meine Verletzlichkeit lasse ich mir kaum anmerken. ____
- Ich halte andere Menschen eher auf Abstand. ____
- Über mein Gefühlsleben spreche ich nicht. ____
- Ich würde meine Schwächen niemals zeigen. ____

Gesamtzahl der Punkte: _____

AUFLÖSUNG

	A »Streng dich an!«	B »Sei perfekt!«	C »Mach es allen recht!«	D »Mach schnell!«	E »Sei stark!«
Natürlicher Ansporn	0 bis 11 Punkte	0 bis 11 Punkte	0 bis 11 Punkte	0 bis 11 Punkte	0 bis 11 Punkte
Antreiber, den du im Auge behalten solltest	12 bis 18 Punkte	12 bis 18 Punkte	12 bis 18 Punkte	12 bis 18 Punkte	12 bis 18 Punkte
Ungesunder Sklaventreiber	19 bis 25 Punkte	19 bis 25 Punkte	19 bis 25 Punkte	19 bis 25 Punkte	19 bis 25 Punkte

DU KANNST DEN SKLAVENTREIBER
IN DIE SCHRANKEN WEISEN

Hat dich der Test auf einen oder gar mehrere innere Sklaventreiber aufmerksam gemacht? Dann ergeht es dir so wie den meisten von uns. Zum einen musst du wissen, dass das nur eine Momentaufnahme mit ein paar wenigen Fragen ist, und zum anderen ist es nur allzu normal, dass aus Antreibern oft Sklaventreiber werden. Außerdem hast du durch diese Erkenntnis jetzt die Möglichkeit, dich ins nächste Selbstwert-Abenteuer zu stürzen.

»Was fällt Ihnen eigentlich ein, dass Sie hier einfach in unsere Mentoring-Sitzung reinplatzen?! Verlassen Sie gefälligst sofort den Raum und machen Sie das nie wieder!«, brüllt meine liebevolle Mentorin, als mein innerer Sklaventreiber, der in meinem Fall »Streng dich an« heißt, wieder einmal mein ganzes Leben dominieren will. In dieser Situation bin ich ziemlich froh, dass ich mir seit einiger Zeit meine eigene, liebevolle innere Mentorin leiste. ☺

Ja, ich hole mir im Umgang mit meinem inneren Sklaventreiber gern »Melanie die Große« zu Hilfe. Sie ist einfach taff, beschützt mich und baut mich gleichzeitig so auf, dass ich bei der nächsten Begegnung mit dem Sklaventreiber meist genau weiß, was ich zu sagen habe. Ob du dir nun auch deine innere Mentorin, deinen »inneren großen Bruder« oder einfach »die innere Befürworterin« zur Unterstützung holst, ist ganz dir überlassen. Im Prinzip zeigen sie dir nämlich einfach, mit welchen Zauberformeln du dem inneren Sklaventreiber das Handwerk legen kannst.

*Begegne dem wild
gewordenen Antreiber
mit Affirmationen.*

SELBSTWERT-ABENTEUER

Den Sklaventreiber in die Schranken weisen

Du findest hier einige Inspirationen für Affirmationen, die innere Antreiber bremsen können. Wichtig beim Anwenden ist die Regelmäßigkeit und die bildliche Vorstellung. Wähle also eine Affirmation für dich aus, sag sie dir dann am besten vier Wochen lang morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Einschlafen immer wieder vor und lass währenddessen ein schönes, bestärkendes inneres Bild entstehen. Bilder dringen bis zu 60000 Mal schneller in unser Unterbewusstsein vor als das gesprochene oder gelesene Wort – und das wiederum ist wesentlich, damit es zukünftig immer seltener dazu kommt, dass du dich von einem inneren Sklaventreiber zu Dingen oder Verhaltensweisen hinreißen lässt, die gar nicht gut für dich sind und dein Selbstwertgefühl schwächen.

»SEI STARK!«

- Ich darf meine Gefühle zeigen.
- Ich darf meine Bedürfnisse äußern.
- Ich darf um Hilfe bitten.
- Ich darf vertrauen.

»SEI PERFEKT!«

- Ich darf Fehler machen. Auch Diamanten haben Kanten.
- Ich muss nicht perfekt sein, um geliebt zu werden.
- Ich bin gut genug so, wie ich bin.
- Ich gebe mein Bestes und mein Bestes ist immer gut genug.

»MACH ES ALLEN RECHT!«

- Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben.
- Meine Bedürfnisse sind wichtig.
- Ich darf Nein sagen.

»STRENG DICH AN!«

- Ich darf lockerlassen.
- Es darf auch leicht gehen.
- Ich darf entspannen.

»MACH SCHNELL!«

- Ganz entspannt mache ich einen Schritt nach dem anderen.
- Ich darf mir Zeit nehmen.
- Ich habe liebevolle Geduld mit mir.
- Ich darf Pausen machen und mir Auszeiten gönnen.