

KOTR Stress- und Selbstmanagement

# Coping-Strategien

„Innere Stressoren erkennen und  
überwinden“

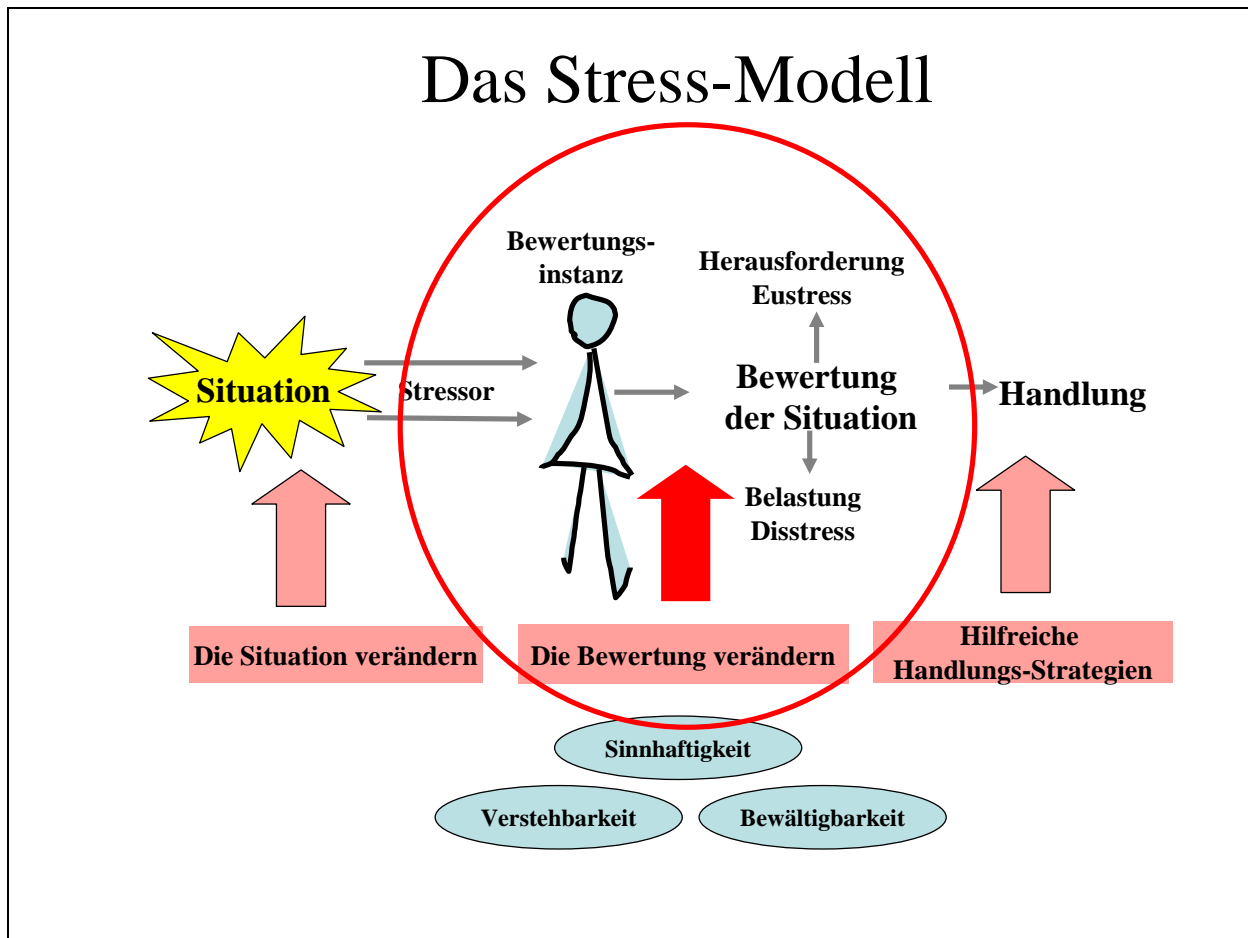


## Titus Bürgisser

PH Luzern, Leiter Zentrum Gesundheitsförderung  
Sekundarlehrer phil. I, Fachmann für Prävention und Gesundheitsförderung,  
Lehrender Transaktionsanalytiker PTSTA-E unter Supervision  
Zentrum Gesundheitsförderung, Frohburgstrasse 3, 6002 Luzern  
[titus.buergisser@phlu.ch](mailto:titus.buergisser@phlu.ch), [www.phlu.ch/zgf](http://www.phlu.ch/zgf)  
PH Luzern: Zentrum Gesundheitsförderung, 2013

# Stressbewältigung – Coping-Strategien

Als "gesunde" Bewältigungsstrategien können wir jene Verhaltensweisen ansehen, die uns helfen, auch bei zukünftigen Belastungen Kraft und Energie zu ihrer Bewältigung zur Verfügung zu haben.



Das Stressmodell nach Lattmann (2003), angelehnt an Lazarus / Launier (1981).

Ergänzt mit Handlungsebenen und Dimensionen des Kohärenzgefühls (Antonovski) durch Bürgisser (2013)

## Wer Stress abbauen will, kann auf drei Ebenen aktiv werden: Die Situation verändern

- Lässt sich die Situation verändern, die Stress verursacht?
- Mit Lehrpersonen sprechen, wenn sich Prüfungen oder Aufgaben kumulieren.
- Arbeitsplatz so wählen, dass ich weniger abgelenkt / gestört werde.
- Hausaufgaben auf ganze Woche verteilen etc.
- Konflikte lösen, die Stress verursachen etc.

## Einstellung zum Problem verändern

- Ist die Situation wirklich so bedrohlich, wie ich sie mir vorstelle?
- Ist der Berg Hausaufgaben wirklich so gross, wie ich ihn wahrnehme?
- Genau hinschauen, nüchtern betrachten, quantifizieren, beschreiben, Distanz schaffen, durchatmen
- Was habe ich alles zu tun? Wie ist der Aufwand genau?
- Was ist schwierig? Was kann ich schon?
- Brauche ich die Energie, um die Aufgabe anzupacken?
- Oder will ich sie einsetzen, um mich gegen die Situation zu wehren?
- Innerlich klar sein, was ich will! Innerlich ja sagen.
- Positiv denken, Spannungen abbauen

## Hilfreiche Handlungsstrategien

- Stress vermindern durch Didaktik, Unterrichtsgestaltung
- Stress vermindern durch Entspannungstechniken und Entspannungsinseln im Schulalltag

- Stress vermindern durch bewegten Unterricht und Bewegungspausen
- Stress vermindern durch Lern- und Arbeitstechnik  
Umgebung schaffen, in der konzentriert gearbeitet werden kann.
- Anfängen, erste Schritte einer Aufgabe oder Herausforderung tun,  
Etappen definieren, machbare Portionen...
- Sich Hilfe holen, andere Personen fragen, nicht alles alleine tun.

Im Hinblick auf die Bewertung der Situation kommt den inneren Bewertungsprozessen eine grosse Bedeutung zu. Dieses Handout gibt Hinweise auf drei mögliche Ansatzpunkte.

*"Die Dinge an sich sind kaum je gut oder schlecht; erst unser Denken lässt sie so werden!"*  
William Shakespeare

Stress ist subjektiv und persönlich. Er beginnt dann, wenn wir eine Situation, eine Person, ein Ereignis als Stressor wahrnehmen. Wie wir ein Ereignis wahrnehmen, hängt in hohem Mass von unserem Selbstbild, unserer Ich-Stärke, unseren Wertnormen und unserer aktuellen Befindlichkeit ab. Zwei Personen können die gleiche Situation völlig unterschiedlich wahrnehmen. So kann sie der eine als aufregende, spannende Herausforderung, der andere dagegen als lebensgefährlich erleben.

Dazu kommt, dass wir die gleichen Ereignisse zu verschiedenen Zeitpunkten unterschiedlich wahrnehmen und je nach unserer Stimmung und unserer körperlichen Verfassung unterschiedlich reagieren.

Viel Arbeit, schwierige Aufgaben und spannungsreiche Beziehungen mit anderen Menschen aktivieren uns, belasten uns vielleicht auch vorübergehend, aber sie müssen dann nicht zu Stress und Ausbrennen führen, wenn wir daraus lernen und angemessene Bewältigungsstrategien entwickeln können für zukünftige und neue Anforderungen.

## Arbeitsauftrag KOTR

1. Füllen Sie für sich den **Beobachtungsbogen zur Selbststeuerung** und **Eigenaktivität – Ressourcentraining gegen Stress** (Ressourcenpool) aus  
Erkenntnisse und Konsequenzen .....
2. Lesen Sie den Beitrag zur **Spannungsregulation**  
Was hilft Ihnen, sich zu entspannen?  
.....
3. **Antreiber**: Füllen Sie online den **Antreiber-Fragebogen** aus.  
Welche Antreiber sind bei Ihnen besonders ausgeprägt?  
.....  
Lesen Sie im Handout, wie Sie ihre Antreiber entschärfen können.
4. **Innere Selbstgespräche als Ressource**  
Lesen Sie den Beitrag von Prof. Lattmann und machen Sie die entsprechenden Übungen  
Erkenntnisse und Konsequenzen.....

## Beobachtungsbogen zur Selbststeuerung und Eigenaktivität – Ressourcentraining gegen Stress (Ressourcenpool)

© Prof. Dr. Urs Peter Lattmann, Psychotherapeut FSP

Dieser Einschätzungsbogen ist ein Instrument, mit dem Sie Ihre Selbststeuerung bzw. Ihre Eigenaktivität in der Stressprävention überprüfen und beobachten können (Selbstmonitoring). Er soll Ihnen vor allem helfen, sich selber hinsichtlich Ihrer Stressbelastung zu beobachten und gezielte Anti-Stress-Massnahmen zu ergreifen.

Tragen Sie den geschätzten Skalenwert in der entsprechenden Rubrik ein. Wiederholen Sie (z.B. im Abstand von zwei oder drei Wochen, am Ende eines Trainingsprogramms) diese Selbsteinschätzung und vergleichen Sie die Skalenwerte.

	nie 1	hin und wieder 2	häufig 3	sehr häufig 4
Ich habe den Eindruck, ich würde selbst etwas tun für meine Gesundheit und mein körperliches und psychisches Wohlbefinden.				
Ich genieße ganz allein und in Ruhe die Natur.				
Wenn ich kritisiert werde, nehme ich einen klaren Standpunkt ein und vertrete diesen.				
Ich nehme mir genügend Zeit, private Gedanken aufzuschreiben oder einen Brief an Freunde/Bekannte zu schreiben.				
Wenn ich zu knappe oder zu viele Termine/Aufgaben bekomme, sage ich, dass die Zeit nicht ausreicht.				
Ich mache etwas für mich ganz Untypisches.				
Ich hebe vor mir und/oder vor anderen bewusst die positiven Seiten einer Situation, des Lebens hervor.				
Ich gönne mir etwas besonders Schönes, etwas, das mich freut.				
Ich bewege mich freiwillig.				
Ich äussere in Gesprächen auch meine Gefühle.				
Ich ergreife Initiative, um mit befreundeten/mit bekannten Menschen etwas zu unternehmen.				
Ich verändere etwas in der Wohnung, Umgebung, damit ich mich wohler fühle.				
Wenn ich nicht gestört werden will, blocke ich eingehende Telefonanrufe ab, indem ich das Telefon umstelle oder den Anrufbeantworter einschalte.				
Ich belohne mich selbst für etwas oder hole gezielt Lob und Bestätigung ein.				
Ich genieße sinnliche Erfahrungen und Erregungen.				
Ich sage zu Nachbarn, befreundeten oder bekannten Menschen bewusst etwas Freundliches, Positives, Hoffnungsvolles.				

Fortsetzung nächste Seite

	1	2	3	4
Ich nehme mir wenigstens einmal pro Woche Zeit, um alles, was sich angesammelt hat, auszusortieren oder abzuheften.				
Ich schreibe grundsätzlich alles auf, was ich zu erledigen habe.				
Ich nehme mir jeden Tag 5 Minuten Zeit, um auf einem Extrazettel/Tagesplaner aufzuschreiben, was ich am nächsten Tag erledigen will oder muss.				
Ich setze Prioritäten (nummerieren, drei Sterne). Ich überlege und entscheide, was am kommenden Tag, in der kommenden Woche am dringlichsten ist.				
Sind quälende Gedanken sehr hartnäckig, dann wähle ich eine Tätigkeit, die mich stark fordert oder bei der ich mit anderen kommuniziere.				
Ich lege alles, was ich am nächsten Tag benötige, am Vortag/Vorabend zurecht.				
Ich sage auch einmal nein, wenn alles zu viel wird oder ich das Gefühl habe, ausgenutzt zu werden.				
Ich nehme mir Zeit für mich – Zeiten, in denen ich mich erhole, nachdenke, meinen Interessen nachgehe etc.				
Ich stehe rechtzeitig auf, damit der Morgen in Ruhe beginnt.				
Ich plane in meinem Tagesablauf, bei meiner Arbeit kleine Unterbrechungen ein, um mich zurückzuziehen. Ich genieße diese Pausen bewusst.				
Ich entspanne mich auf dem Heimweg von der Arbeit, der Schule bewusst (Gehen, Atmen, gute Gedanken...).				
Wenn ich zu Hause ankomme, mache ich zunächst alles in Ruhe.				
Ich lese zur Entspannung, höre entspannt Musik, zeichne, werke...				
Wenn ich esse, dann bin ich aufmerksam mit allen Sinnen dabei und genieße mein Essen.				
Ich führe gezielte (kleine) Entspannungsübungen durch (Atmen, Entspannungstechniken...).				
Wenn mich meine Gedanken in Unruhe versetzen: Ich schreibe auf, was mich beunruhigt, ordne und suche Alternativen.				
Negative Gedanken und Bewertungen formuliere ich bewusst in positive um.				
Wenn mich meine Gedanken in Unruhe versetzen, dann stoppe ich sie bewusst, <ul style="list-style-type: none"> <li>– indem ich mich an besonders schöne Ereignisse erinnere,</li> <li>– indem ich mir ein beruhigendes inneres Bild herstelle (z.B. am Meer im warmen Sand liegen).</li> </ul>				
Ich nehme die Natur bewusst wahr und schöpfe daraus neue Kraft.				

# 13. Spannungsregulation

VON URS PETER LATTMANN (TEXTGRUNDLAGE) UND DOMINIQUE HÖGGER (BEARBEITUNG)

Spannung ist bei angemessenen Anstrengungen wichtig und nötig, bei übertriebener Anstrengung ist sie unvermeidlich. In beiden Fällen hält der Körper eine erhöhte Anspannung und Erregung nicht über längere Zeit aus. Irgend wann tritt unweigerlich eine Erschöpfung oder Entspannung ein. Angespannte Menschen haushalten nicht mit ihrer Energie, sie verbrauchen zu viel Energie, so dass häufige oder dauernde Überanstrengung zu spannungsbedingten Beschwerden führen kann.

Für die Funktionstüchtigkeit eines Organismus ist die Balance zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen entscheidend. Diese Balance ist im gestressten (verspannten) Menschen gestört. Die Wiederherstellung, das Finden dieser Balance ist u.a. das Ziel von Entspannungstechniken.

Entspannung kann sich in einem Organismus als natürliche Reaktion auf eine vorangegangene Anspannung einstellen. Sie kann aber auch gezielt, willentlich herbeigeführt werden mit Hilfe von Entspannungstechniken. Es gibt mehrere solcher Techniken.

## Entspannungsverfahren und -reaktionen

Aus dem Alltag kennen die meisten Menschen Möglichkeiten zur Entspannung wie zum Beispiel Musik hören, Spazieren gehen, einer Lieblingsbeschäftigung nachgehen, mit Freunden zusammen sein oder auch religiöse Handlungen. Diese Möglichkeiten sprechen verschiedene Dimensionen von Entspannung an: körperliche, mentale, soziale oder spirituelle.

Solche Möglichkeiten der Alltagsentspannung sind wichtig und sollten von allen Menschen auch gepflegt werden. Bei den eigentlichen Entspannungsverfahren handelt es sich dagegen um systematische und spezifische Methoden oder Techniken bzw. Programme. Nicht alle Menschen sprechen auf die verschiedenen Techniken gleich an. Die einzelnen Programme eignen sich daher für verschiedene Menschen unterschiedlich.

Bei den verschiedenen Verfahren zeigen sich in der Regel die gleichen oder zumindest vergleichbare Wirkungen auf körperlicher Ebene sowie bei Verhalten Gefühlen und Gedanken. Am besten bekannt und auch am ehesten erlebbar ist die Muskelentspannung. Weitere körperliche Reaktionen sind zum Beispiel ein langsamerer Puls, ein tieferer Blutdruck, verlangsamte Atmung oder erweiterte Gefäße. Psychologisch kann sich Entspannung in mentaler Frische oder einer geringeren Reaktion auf Aussenreize zeigen. Weiter kann das Erlebnis, die körperliche und psychische Befindlichkeit selber beeinflussen zu können, zu einem erhöhten Gefühl der Selbstbestimmtheit führen. In entspanntem Zustand kann man sich nicht zuletzt in Ruhe mit den Impulsen aus dem «Innenleben» auseinandersetzen.

Die psychischen Auswirkungen von Entspannung treten in der Regel erst nach längerem Üben auf. Auch können bei Unerfahrenen oder nicht optimaler Dosierung, zum Beispiel der Länge der Übung, anstelle von Frische und Erholung auch Schläfrigkeit und Mattigkeit auftreten.

## Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) geht auf Edmund Jacobson zurück. Jacobson erkannte, dass affektive Empfindungen, vor allem Gefühle der Angst und Bedrohung, stets mit einem erhöhten Spannungsgefühl bei verschiedenen Muskelgruppen (Stirn, Augen, Arme, Bauch, Füße usw.) verbunden sind. Das Abflauen der Angst bzw. die muskuläre Entspannung führte zur Reduktion der Muskelkontraktionen.

Das Ziel der Progressiven Muskelrelaxation ist, eine willentliche und kontinuierliche Reduktion der Spannung einzelner Muskelgruppen herbeizuführen. Die übende Person soll wahrnehmen, welche ihrer Muskeln in welchem Ausmass verspannt sind und wie sie diese wieder entspannen kann. Zentrale Bedeutung hat dabei das Kontrasterlebnis zwischen dem Gefühl der Spannung und jenem der Entspannung. Die übende Person spannt ausgewählte Muskelgruppen während ein bis zwei Minuten an, konzentriert sich auf die entsprechenden Empfindungen und entspannt anschließend für drei bis vier Minuten diese Muskeln. Dieser Wechsel des Spannungszustandes ist das eigentliche Grundprinzip der Technik.

Die Progressive Muskelrelaxation ist also eine aktive Entspannungstechnik. Die Übungen erfordern ein Mindestmass an Ruhe und Konzentration, was die mentale Distanzierung von belastenden Ereignissen ermöglicht. Die dadurch einsetzende körperliche Entspannung erleichtert dies zunehmend.

In der Standardvariante der PMR werden 16 Muskelgruppen gespannt und entspannt. Die Weitergabe der PMR als Ganzes darf nur von Personen mit medizinischer oder psychologischer Ausbildung und entsprechender Weiterbildung geschehen. Einzelne Übungen können Sie jedoch für gezielte Kurzentspannungen übernehmen. Auch in dieser Form wirken sie sehr effektiv. Nachfolgend finden Sie nähere Anleitungen dazu.

## Technik

Im Folgenden geben wir Ihnen einen Einblick in die Technik der PMR anhand einiger leicht zu lernender Übungen. Wer sich für Kurse zur Progressiven Muskelentspannung interessiert, kann sich bei Urs Peter Lattmann informieren ([up.lattmann@fh-aargau.ch](mailto:up.lattmann@fh-aargau.ch)).

Die Entspannungsübungen können Sie am besten in einem ruhigen Raum entweder im Liegen oder im Sitzen, mit offenen oder – besser – mit geschlossenen Augen durchführen. Gehen Sie folgendermassen vor:

- Fokussieren Sie Ihre Vorstellung auf die ausgewählte Muskeltgruppe (s. unten). Spannen Sie die Muskeln für etwa 5 Sekunden. Halten Sie den Atem dabei möglichst nicht an. Die Spannung soll deutlich spürbar sein, ohne in Verkrampfung überzugehen.
- Lösen Sie die Spannung nach etwa 5 bis 8 Sekunden vollständig.
- Gönnen Sie sich eine Ruhepause von 40 bis 50 Sekunden. Konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen in dem betreffenden Muskel, besonders auf die Empfindungen, die auf die vollständige Lockerung der Anspannung folgen.

Bearbeiten Sie auf diese Art mehrere Muskelgruppen. Am Ende der Entspannungsübung ist es wichtig, dass Sie die Übung durch bewusste Aktivierung «zurücknehmen»: Halten Sie die Augen noch geschlossen. Beugen Sie die Arme mehrmals fest und strecken Sie sie wieder. Atmen Sie tief durch. Öffnen Sie dann die Augen.

## Beispiele

Nehmen Sie eine möglichst bequeme Haltung ein – lockern Sie die Muskelspannungen in Armen und Beinen. Entspannen Sie sich, so gut es Ihnen möglich ist. Ballen Sie jetzt Ihre rechte Hand zu einer Faust (siehe Abb. 1). Verstärken Sie langsam, aber stetig den Druck. Die Faust wird immer härter. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten Hand, in Ihrem Unterarm Halten Sie die Spannung für etwa 5 Sekunden aufrecht.



Abbildung 1: Hände zur Faust ballen

Und nun entspannen Sie. Lassen Sie die Finger Ihrer rechten Hand locker und erleben Sie das angenehme Gefühl. Lassen Sie alle Spannung los und spüren Sie, wie die Entspannung sich in Ihrem Arm und im übrigen Körper ausbreitet.

Nun machen Sie das gleiche mit Ihrer linken Hand – und dann mit beiden Händen gleichzeitig.

Nun heben Sie Ihre Unterarme und ziehen sie nah zum Körper hin (Abb. 2). Spannen Sie die Muskeln in den Armen (Bizeps), verstärken Sie den Druck und achten Sie auf die Spannungsgefühle. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden. Nun lassen Sie Ihre Arme wieder locker, entspannen sie und erleben den Unterschied. Lassen Sie die Entspannung sich weiter ausbreiten. Wiederholen Sie die Übung.



Abbildung 2: Oberarme spannen

Im gleichen Sinne können Sie noch folgende Körperregionen spannen und entspannen:

- Stirn und Kopfhaut: Augenbrauen hochziehen, Stirne runzeln (Abb. 3).
- Schultern gegen die Ohren hochziehen und wieder fallen lassen (Abb. 4).
- Leib: Tief einatmen, Luft kurz anhalten und langsam ausatmen.
- Füße / Beine: Fusssohlen auf den Boden, Fersen heben (Abb. 5) und beugen der Füße in Richtung Gesicht, Zehen nach oben (Abb. 6).



Abbildung 3: Augenbrauen hochziehen, Stirne runzeln



Abbildung 4: Schultern gegen die Ohren hochziehen



Abbildung 5: Ferse hochziehen

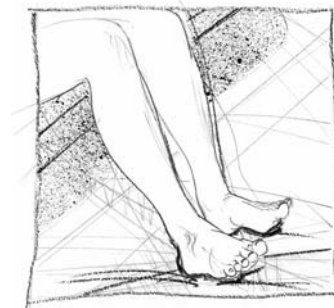


Abbildung 6: Zehen zum Gesicht biegen

Stellen Sie sich nun ganz auf Entspannung ein: Gehen Sie den Körper in der Vorstellung durch, von den Füßen über die Beine, den Leib bis zum Kopf und den Händen und entspannen Sie sich bei jedem Atemzug etwas mehr. Zum Schluss nehmen Sie die Übung – wie oben beschrieben – zurück.



# 14. Innere Selbstgespräche als Ressource

VON URS PETER LATTMANN (TEXTGRUNDLAGE) UND DOMINIQUE HÖGGER (BEARBEITUNG)

Im gesamten Stressgeschehen spielen psychologische und subjektive Dimensionen eine entscheidende Rolle (vgl. Einleitung). Im folgenden Kapitel lernen Sie eine mentale Technik zum Stress- und Selbstmanagement kennen, bei der diese psychologischen und subjektiven Faktoren im Mittelpunkt stehen.

Im Kern geht es dabei um die förderliche und hilfreiche Strukturierung unserer Einstellungen, Gedanken und Gefühle. Diese werden in unseren inneren Selbstgesprächen, die wir mehr oder weniger ständig mit uns führen, sichtbar und diskutierbar. Diese Selbstgespräche können, je nach ihrer Struktur, in der Auseinandersetzung mit uns selbst, mit den Mitmenschen und Situationen hinderlich und hemmend wirken oder förderlich und hilfreich sein. Sie können auch die Form von inneren Leitsätzen – etwa im Sinne von Lebensmaximen oder automatischen Gedanken – annehmen.

Ausgangspunkt der hier vorgestellten Technik ist die Annahme, dass solche Leitsätze wesentlich mitbestimmen, wie wir bestimmte reale Ereignisse, Situationen und Personen wahrnehmen und beurteilen und dass Emotionen und Verhaltensweisen ein direkter Ausdruck solcher Leitsätze und Gedanken sind bzw. von diesen mit beeinflusst werden. Diese Leitsätze können sich zu automatisierten, stereotypen Denkmustern entwickeln, die unser Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln stets begleiten und beeinflussen.

## Die Allgegenwart innerer Leitsätze (Denkmuster, innerer Selbstgespräche)

Wie uns innere Leitsätze und Denkmuster ständig begleiten und wie sie als innere Selbstgespräche unser Denken, Fühlen und Handeln mitbestimmen, kann an einem Alltagsbeispiel aufgezeigt werden:

Wir alle kennen Menschen in unserer Umgebung und vielleicht gehören wir selber dazu, die nicht verlieren können beim Spielen. In der Regel ist es doch völlig absurd, dass man wütend, traurig oder aggressiv auf die Mitspielenden (oder auf das Umfeld) wird, wenn man in einem Spiel verliert. Zudem gibt es ja auch Leute, die wirklich verlieren können. Wie kann man sich das erklären? Einen möglichen Erklärungsweg findet sich bei unseren inneren Denkmustern, im inneren Selbstgespräch. Es ist eben sehr oft nicht das Verlieren des Spiels die Ursache einer solchen Reaktion, sondern das, was in uns abläuft.

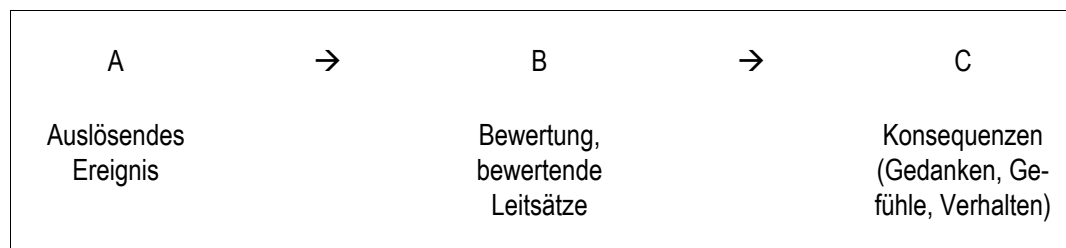
Da laufen nämlich ganz bestimmte Muster, ganz bestimmte Botschaften, ganz bestimmte Denkmuster ab. Zum Beispiel denkt sich jemand: Ich darf nicht verlieren, sonst bin ich ein Versager, Wenn ich verliere, was denken bloss die anderen, wie stehe ich dann da? Vielleicht hat dieser Mensch auch schlechte Erfahrungen gemacht mit dem Verlieren, vielleicht als Kind: Vielleicht wurde er ausgelacht oder gehänselt oder blossgestellt. Und die andern sagten: Typisch, dass du verlierst. Und er hat das so oft gehört und erlebt, dass er das mit der Zeit selber glaubt: Und sein Muster heisst dann: ich bin ein Verlierer, oder Ich werde wohl wieder verlieren. Oder: Ich verliere ja doch.

Das Beispiel zeigt: Es ist also nicht das Verlieren des Spiels, das Stress, ungute Gefühle, unsinnige Reaktionen auslöst, sondern, meine inneren Gedanken, die inneren Botschaften. Die Muster, die in mir ablaufen, lösen den Stress, die ungunstigen Gefühle, das komische Verhalten aus. Dieser Vorgang lässt sich auf jede beliebige Situationen im Alltag übertragen.

## Das A-B-C-Schema

Das Beispiel zeigt eine wichtige Eigenschaft von Stresssituationen (vgl. auch Einleitung): Oft ist es so, dass eine Situation alleine nicht zu Stress führt. Entscheidend in vielen Situationen sind die (inneren) Bewertungen, die wir vornehmen, die inneren Denkmuster, mit denen wir an eine Situation herangehen oder mit denen wir sie bewerten. Sie lassen sich sehr oft im inneren Selbstgespräch feststellen.

Der amerikanische Psychologe Albert Ellis bezeichnete das als A-B-C-Schema: Der Auslöser (A) zieht gedankliche Vorgänge im Sinne von Bewertungen (B) nach sich, die die Folgen (C, Consequences) wesentlich mitbestimmen:



Es ist davon auszugehen, dass unsere Bewertungen nicht beliebig sind, sondern mehr oder weniger festen Einstellungen und Denkmustern entspringen. Man kann auch von mehr oder weniger bewussten Leitsätzen sprechen.

Man ist den eigenen Leitsätzen aber nicht einfach ausgeliefert. Sie lassen sich modifizieren und neu strukturieren, um sich förderliche und hilfreiche Leitsätze anzueignen. Albert Ellis bezeichnet diese Arbeit als Disputation (D) und als Ergebnis (E). So erweitert sich das A-B-C-Schema zum A-B-C-D-E-Schema:

- Mit Disputation ist die sachliche Überprüfung der Bewertungen gemeint. Deren Logik, Beweisbarkeit und Zweckmässigkeit wird überprüft mit dem Ziel, zu Bewertungen zu gelangen, die für die jeweilige Person hilfreicher und förderlicher sind. Mindestens soll erkannt werden, dass auch andere, den Situationen angemessenere und weniger irrtümliche Bewertungen möglich sind.
- Mit «Ergebnis» sind die neuen hilfreichereren und förderlicheren Leitsätze und Selbstgespräche gemeint. Sie werden in Form von Merksätzen oder als bild- oder symbolhafte Darstellungen festgehalten.

Die Bewertungen hängen oft auch mit dem persönlichen Lebensplan oder dem bewusst-unbewussten Lebensentwurf zusammen oder mit den ganz persönlichen Zielen, die sich jemand für sein Leben oder eine Lebensphase oder eine bestimmte Situation setzt. So kann das A-B-C-D-E-Schema in eine Zielüberprüfung (Z) münden.

## Konkrete Arbeit am inneren Selbstgespräch

Am Ende dieses Kapitels finden Sie ein Begleitjournal zu Ihrer persönlichen Arbeit am inneren Selbstgespräch. Sie können darin die Auslöser, Ihre Bewertungen, die Folgen, die persönlichen Erfahrungen mit den Disputationstechniken sowie Ihre Ergebnisse festhalten. Folgende Fragen sind dabei leitend:

- Auslöser: Beschreibung der Situation, wie sie ist oder war: Was ist geschehen? Was habe ich getan oder gesagt bzw. nicht getan oder nicht gesagt?

- Bewertungen: Was ging mir durch den Kopf? Was habe ich gedacht? Wie habe ich die Situation/meine Ressourcen bewertet? Welches waren oder sind die hinderlichen, schädlichen, automatisierten Gedanken, Wahrnehmungen oder Bewertungsmuster?
- Folgen: Wie fühle ich mich oder habe ich mich gefühlt? Wie habe ich mich verhalten?
- Disputationstechniken: Welche Erfahrungen habe ich mit den Disputationstechniken gemacht? Welche Fragen, welche Disputationstechnik könnten helfen, zu hilfreicherem, förderlicherem Bewertungen zu gelangen?
- Ergebnis: Wie lautet die neue Bewertung, der neue Leitsatz?
- Ziel: Welches sind die Ziele in meinem Leben, bei meiner Arbeit, an diesem Ort, mit meiner Klasse? Was haben sie mit meinen Bewertungen zu tun? Führen zum Beispiel gewisse Ziele dazu, dass ich immer wieder zu hohe Ansprüche habe? Inwiefern kann ich die Ziele verändern?

Das Journal begleitet Sie somit im Laufe Ihrer persönlichen Arbeit und hilft Ihnen, dran zu bleiben. Die übrigen Anregungen in diesem Kapitel unterstützen Sie in den Phasen B und D, also hinderliche Leitsätze wahrzunehmen und zu verändern.

Vielleicht finden Sie Gleichgesinnte, die mit Ihnen gemeinsam an hemmenden und förderlichen Leitsätzen arbeiten wollen. Dies ist sehr zu empfehlen. Der Gedankenaustausch ist anregend und erweitert die eigene Sichtweise. Deshalb finden Sie in den folgenden Vorschlägen hin und wieder Hinweise auf ein Gespräch mit Gleichgesinnten.

## Hinderliche Leitsätze wahrnehmen

Die Feststellung (Identifizierung) hinderlicher Leitsätze im eigenen Wahrnehmen, Denken und Empfinden ist der erste Schritt in der praktischen Arbeit. Das heisst einige der eigenen, individuellen Leitsätze werden aufgedeckt und in eigener Sprache formuliert. Ziel ist es, sensibel zu werden für die eigenen inneren Selbstgespräche. Dies gelingt Ihnen, wenn Sie aufmerksam sind und eigene belastende Situationen analysieren und hinterfragen. Als Anregung und Vorbereitung steht die generelle Auseinandersetzung mit hemmenden und förderlichen Leitsätzen. Hier finden Sie dazu zwei Vorschläge:

### 40 Fallstricke des Lebens

Im Buch «Fallstricke des Lebens» des amerikanischen Psychologen Arnold Lazarus finden sich «vierzig Regeln, die das Leben zur Hölle machen». Am Ende dieses Kapitels finden Sie diese 40 hemmenden Leitsätze sowie die dazu passenden umformulierten, also positiven Leitgedanken. Hier einige Anregungen, wie Sie sich damit auseinandersetzen können:

- Wählen Sie vier bis acht hemmende Leitsätze aus, zum Beispiel weil sie Ihnen plausibel erscheinen oder weil sie Ihnen bekannt vorkommen. Mit Gleichgesinnten können Sie die gewählten Beispiele diskutieren, um sie genau zu verstehen. Zum Beispiel zum Fallstrick Nr. 20 (Einmal das Opfer, immer das Opfer): Menschen, bei denen dieser Leitsatz in bestimmten Situationen dominiert, haben vielleicht immer wieder in ihrem Leben Situationen erfahren, die mit Ohnmachtsgefühlen verbunden waren zum Beispiel Demütigungen, Beschämungen, Strafen oder Übergriffe.
- Suchen Sie in der Art eines inneren Dialogs Sätze, Argumente, Meinungen oder Hypothesen, die eher oder gänzlich gegen diesen hemmenden Leitsatz sprechen oder ihn mindestens relativieren. Sie können sich vorstellen, dass Sie diese Argumente jemandem sagen, den Sie beraten und dem Sie helfen möchten, die Schädlichkeit des hinderlichen Leitsatzes einzusehen und diesen durch einen hilfreichen zu ersetzen. Zum Beispiel können zum erwähnten Fallstrick Nr. 20 folgende Gedanken kommen: «Was vorbei ist, ist vorbei. Ich kann und will mich von dieser Sicht und diesen Erlebnissen lösen», «Ich weiss zwar, dass das so war. Aber ich bin jetzt er-

wachsen, die Situationen sind anders, und ich will kein verängstigtes Kind mehr sein, das sich ständig als Opfer vorkommt», «Ich übe selbstsicheres Verhalten und verhalte mich, wenn immer möglich, wie ein selbstsicherer Erwachsener, auch wenn ich mich manchmal wie ein ängstliches Kind fühle», «Wenn ich mich ertappe, dass ich in die Opferrolle schlüpfe oder dass ich mich runtermache, werde ich stopp sagen und üben, negative durch positive, ermutigende Aussagen zu ersetzen.»

- Versuchen Sie, einen Fallstrick in einen hilfreichen und förderlichen Leitsatz zusammenzufassen. Dieser Leitsatz ist dann eine Art Gegenüberzeugung zum hemmenden Leitsatz. Eine Gegenüberstellung zum erwähnten Leitsatz 20 wäre zum Beispiel: Ich kann selbstsicher sein und mich von den Wunden der Vergangenheit frei machen.
- Die 40 förderlichen Leitsätze sind im Vergleich mit den 40 Fallstricken ungeordnet. Versuchen Sie herauszufinden, welche Nummer (also welcher Fallstrick) zu welchem Buchstaben (also zu welchem fördernden Leitsatz) passt. Die Lösung finden Sie ebenfalls am Schluss dieses Kapitels. Sie können dieses Puzzle mit allen Fallstricken oder mit einer Auswahl durchführen.

### Grundkategorien hemmender und hinderlicher Bewertungen

Die inneren Selbstgespräche und die irrtümlichen inneren Leitsätze können verdichtet und auf einige Grundkategorien zurückgeführt werden. Am Schluss dieses Kapitels finden Sie eine Liste mit fünf solcher Grundkategorien. Sie finden dazu auch jeweils einige Gedanken zur Richtung, in der die hemmenden Überzeugungen verändert werden können. Sie können diese Auflistung als Reflexionshilfe brauchen, um sich auf die Suche nach den eigenen Fallstricken zu machen. Sie fragen sich also: Kommt mir das bekannt vor? Kenne ich solche Gedanken von mir?

## Hemmende Leitsätze verändern

Vielleicht haben sich Ihre hemmenden Leitsätze schon nur deshalb verändert, weil sie sich ihrer bewusst geworden sind. Zudem thematisierten die bisherigen Anregungen die Veränderung schon explizit. Darüber hinaus geht es hier um die gezielte Veränderung mit Hilfe von so genannten Disputationstechniken. Dieses Kapitel stellt Ihnen hierfür eine Reihe von Fragen zur Verfügung. Sie können damit Ihre eigenen Bewertungen überprüfen. Vielleicht stellt Ihnen eine wohlgesinnte Person die Fragen; damit wird Ausweichen schwieriger und die Arbeit wird effektiver.

- Fragen zum Kriterium Logik und Realitätsnähe der Bewertungen: Es soll festgestellt werden, ob Bewertungen durch Beispiele und Erfahrungen belegt werden können oder ob die Bewertungen bisher noch nicht an der Realität überprüft worden sind. Beispielhafte Fragen: Könnten Sie mir dafür Beispiele nennen? Gibt es für Ihre Bewertung einen Beweis? Woher wissen Sie das? Weshalb können Sie nicht anders handeln? Stimmt diese Bewertung sachlich? Entspricht sie wirklich dem Sachverhalt?
- Fragen zum Kriterium Nutzen der Bewertungen: Hier geht es um die Feststellung, ob die Bewertungen helfen, die eigenen Ziele zu erreichen. Beispielhafte Fragen: Was hilft Ihnen diese Bewertung ganz konkret? Wie werden Sie sich fühlen (oder verhalten), solange Sie das glauben? Hilft Ihnen Ihre Bewertung, sich so zu fühlen und zu verhalten, wie Sie gerne möchten?
- Begriffliches Hinterfragen: Zielgerichtetes Nachfragen soll überprüfen, ob die Begriffe für die Beschreibung der Situation sachangemessen und realistisch sind. Beispielhafte Frage: Sind die Wörter «immer» und «betreten» in Ihrer Beschreibung wirklich zutreffend, wenn Sie sagen, dass Sie derjenige sind, bei dessen Voten in Konferenzen die Kolleginnen und Kollegen immer betreten schweigen?
- Erwünschter bzw. anzustrebender Zustand und anzustrebende Bewertungen: Im Verlaufe der Disputation sollte sich eine Person auch zunehmend bewusst werden, wie sie sich in der zur Diskussion stehenden Situation fühlen und verhalten möchte. Sie sollte sich dieses gewünschte

Verhalten bzw. Erleben als Ziel vorstellen und es als solches formulieren. Entsprechend muss auch eine Bewertung bzw. ein Leitsatz formuliert werden. Mögliche Fragen: Wie sieht die gewünschte, angestrebte oder anzustrebende Änderung genau aus? Wie sieht das anzustrebende Verhalten genau aus? Wie könnte der entsprechende Leitsatz, die entsprechende Bewertung lauten?

- Rollentausch: Durch den Rollentausch kann festgestellt werden, ob jemand bei sich selbst andere Kriterien anlegt als bei anderen. Mögliches Vorgehen: Stellen Sie sich vor, ein Bekannter von Ihnen wäre in der gleichen Situation. Was würden Sie dieser Person raten? Hier können z.B. auch Rollenspiele eingesetzt werden.
- Fragen zur Disputation absoluter Forderungen: Überlegen Sie sich, was Sie (oder andere) noch alles tun müssten, um Ihren Ansprüchen gerecht zu werden bzw. wie die Welt sein müsste. Können Sie (oder andere) das auf die Dauer leisten? Ist die Situation / die Welt / sind die Personen, wie Sie das fordern, so überhaupt möglich? Warum muss es unter allen Umständen passieren? Sind Sie etwas Besonderes, so dass andere Ihnen besonders viel Aufmerksamkeit zuwenden müssen? Jeder Mensch macht Fehler, aber Sie sagen zu sich, dass Sie diesen Fehler nicht hätten begehen dürfen. Glauben Sie, dass Sie ein Übermensch sind?
- Fragen zum Realitätsgehalt von Katastrophen-Gedanken: Hier besteht das Ziel darin festzustellen, ob die Vorstellungen über die Zukunft realistisch sind oder ob mögliche zukünftige Ereignisse sich bei genauer Prüfung nicht als weniger unangenehm bzw. nicht als katastrophal herausstellen. Mögliche Fragen: Was würde denn geschehen, wenn ...? Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte? Wie schlimm wäre das? Was genau wäre daran so schlimm? Hier kann auch mit Katastrophenlisten oder -skalen gearbeitet werden, indem die Teilnehmenden ihre Situation, ihr Problem auf einer Liste von 1 bis 100 einordnen. Dadurch kann ein Gespräch bzw. die Reflexion über die Relativität von Bewertungen in Gang gesetzt werden.
- Weitere Disputationsbereiche sind Fragen zur Frustrationstoleranz (Einschätzung der Grenze), Differenzierung (z.B.: Halte ich nicht aus/mag ich nicht – halte ich aus, aber nicht gut/mag ich in dieser und jener Hinsicht nicht) und zur Selbst- und Fremdbewertung (z.B.: Globale Personenbewertung – differenzierte Bewertung einzelner Aspekte, Verhaltensweisen, Eigenschaften).

## 40 Fallstricke des Lebens

1. Entspannung ist Zeitverschwendung.
2. Man fährt besser, wenn man die anderen unter Kontrolle hält.
3. «Dampfablassen» ist gesund.
4. Ganz gleich, wie du dich aufführst – deine Familie und deine Freunde sollen dich trotzdem gern haben.
5. Freundlichkeit besiegt Unfreundlichkeit.
6. Sag nichts, was die Gefühle anderer verletzen könnte.
7. Versuche stets perfekt zu sein.
8. Sag lieber «Nein» – wenn du jemandem den kleinen Finger gibst, nimmt er die ganze Hand.
9. Ein Ultimatum ist ein gutes Mittel, um Auseinandersetzungen zu beenden.
10. Mit rückhaltloser Ehrlichkeit kommt man am weitesten.
11. Wenn Freunde oder Verwandte achtlos mit mir umgehen, strafe ich sie mit Schweigen.
12. Ich kann fast alles erreichen.
13. Wenn du willst, dass etwas richtig gemacht wird, mach es selbst.
14. Wenn etwas danebengeht, muss man einen Schuldigen finden.
15. Strafe ist die beste Disziplin.
16. Behalte deine Gefühle für dich.
17. Mit deinem ersten Eindruck von einem Menschen liegst du immer richtig.
18. Was ich auch tue, es muss meinen Eltern gefallen.
19. Erfolg und Geld sind der Schlüssel zum Glück.
20. Einmal das Opfer, immer das Opfer.
21. Sei bescheiden, bilde dir bloss nicht ein, du seist etwas Besonderes.
22. Unverblümete Kritik ist ein guter Weg, um andere von ihren Fehlern abzubringen.
23. Sei kein Egoist – denk immer zuerst an die anderen.
24. Mein Ehepartner muss meine Eltern und meine Familie lieben.
25. Je höher die Erwartungen, um so grösser das Engagement.
26. Es ist wichtig, dass alle mich mögen.
27. Wenn du ein Problem lange genug ignorierst, löst es sich von allein.
28. Wenn du spielst, dann setz auf Sieg.
29. Ich und die anderen müssen ganz bestimmten Vorstellungen entsprechen.
30. Wenn mich jemand wirklich liebt, spürt er, was ich brauche.
31. Auf Gemeinheiten kann man nur mit Empörung reagieren.
32. Es kann nur gut tun, hart gegen sich zu sein.
33. Eine Entschuldigung bringt alles wieder ins rechte Lot.
34. Wer sich ändern will, muss die Gründe für sein Verhalten verstehen.
35. Fehler muss man verbergen – es kommt darauf an, immer im Recht zu sein.
36. Geh nach deinem Gefühl, dann kann dir nichts passieren.
37. Das Leben sollte gerecht sein.
38. Glücklich verheiratete Menschen haben keine sexuellen Gefühle für irgend jemand sonst.
39. Worte sind bindend; ein Versprechen darf man nicht brechen.
40. Entbehrung und harte Arbeit festigen den Charakter.

## 40 fördernde Leitsätze (Entgegnungen zu den Fallstricken, ungeordnet)

- A. Bestrafe andere nicht für ihre Fehler, sondern belohne sie für das, was sie richtig machen.
- AA. Du kannst dich von den Wunden der Vergangenheit frei machen.
- B. Wenn es wichtig ist, dann sag dem anderen deine Meinung – aber mit Takt.
- BB. Niemand ist vollkommen – halte es dir zugute, wenn du recht gehabt hast, und gib zu, wenn du unrecht hast.
- C. Gib deine Wünsche offen und klar zu erkennen – das bist du einem Menschen schuldig, der dich wirklich liebt.
- CC. Was auch immer du tust – tu es, weil es dir Freude macht, weil du gerne mit anderen zusammenarbeitest und weil es dich innerlich weiterbringt.
- D. Wichtig ist, dass ich mich selbst so mag, wie ich bin.
- DD. Abschalten, Ausspannen und Spass haben sind wichtige Grundbedürfnisse.
- E. Der Schlüssel zum Glück sind liebevolle Beziehungen.
- EE. Strebe nicht nach Perfektion, sondern danach, deine Möglichkeiten auszuschöpfen.
- F. Gute Vorbilder und Rücksicht auf andere bilden den Charakter.
- FF. Ich kann eine Menge erreichen, wenn ich mir realistische Ziele setze und beharrlich darauf hinarbeite.
- G. Dein Gefühl kann dich in die Irre führen – suche nach soliden Anhaltspunkten, bevor du handelst.
- GG. Blosses Dampfablassen schadet nur; gesünder ist es, seine Gefühle selbstsicher zu äussern.
- H. Den Beifall meiner Eltern zu finden ist erstrebenswert, aber nicht lebensnotwendig.
- HH. Entschuldigungen sind Worte – wichtiger ist, dass der Betreffende seinen Fehler wiedergutmacht.
- I. Unser Bestes geben wir dann, wenn wir uns vernünftigen Erwartungen gegenüber sehen.
- II. Achte auf dein eigenes Wohl genauso wie auf das Wohl der anderen.
- J. Halte Wort, sofern dich nicht schwerwiegende, unvorhergesehene Umstände daran hindern.
- JJ. Zeig, was dich bewegt, damit Vertrauen und Nähe entstehen können.
- K. Wenn du in deinem Leben etwas ändern willst, handle jetzt; warte nicht, bis du verstanden hast, was früher war.
- KK. Beleidigungen tun mir nur dann weh, wenn ich es zulasse.
- L. Ich komme besser klar, wenn ich nicht versuche, über andere zu bestimmen.
- LL. Wer ich bin, ist nicht so wichtig – wichtiger ist, wie ich mich verhalte.
- M. Wenn etwas schiefgeht, solltest du herausfinden, woran es liegt, und nach einer Lösung suchen.
- MM. Ein Konflikt ist am besten durch Verhandlung und Kompromiss zu lösen.
- N. Die meisten Probleme erledigen sich nicht von selbst, aber die meisten sind zu lösen.
- NN. Das Leben ist nicht gerecht, aber ich kann etwas tun, um das Gute zu stärken.
- O. Behandle dich und andere fair.
- P. Reagiere entschlossen, wenn man dich schlecht behandelt, und lass nicht zu, dass irgend jemand grob mit dir umspringt.
- Q. Wenn dir jemand am Herzen liegt, sag «Ja», sooft du kannst.
- R. Nicht mit rüchhaltloser Offenheit kommt man am weitesten, sondern mit Liebe.
- S. Jeder Mensch ist einzigartig; Ich weiss nicht, wie jemand «wirklich» ist, bevor ich ihn nicht in ganz verschiedenen Situationen erlebt habe.
- T. Konzentriere dich auf das Lösen von Problemen statt auf das Kritisieren von Fehlern.
- U. Es ist ganz normal, sich von anderen Menschen sexuell angezogen zu fühlen; solchen Gefühlen immer nachzugeben kann allerdings unliebsame Folgen haben.
- V. Mein Ehepartner sollte meine Verwandten achten, doch lieben muss er sie nicht.
- W. Menschen, die mir lieb und teuer sind, haben ein Recht darauf, dass ich sie nicht mit Schweigen strafe, sondern mit ihnen rede.
- X. Setze Prioritäten, bürde dir nicht zu viel Verantwortung auf, konzentriere dich auf Dinge, die du gern tust und die dir liegen, und delegiere öfter.
- Y. Stelle dein Licht nicht unter den Scheffel.
- Z. Sag niemals «Du solltest ...» oder «Ich sollte ...» – denn wer flexibel ist, lebt zufriedener.

### Lösung zum Puzzle

1DD - 2L - 3GG - 4LL - 5P - 6B - 7EE - 8Q - 9MM - 10R - 11W - 12FF - 13X - 14M - 15A - 16JJ - 17S - 18H - 19E - 20AA - 21Y - 22T - 23II - 24V - 25I - 26D - 27N - 28CC - 29Z - 30C - 31KK - 32O - 33HH - 34K - 35BB - 36G - 37NN - 38U - 39J - 40F

## **Grundkategorien hemmender und hinderlicher Bewertungen**

### **Muss-Denken und Darf-nicht-Denken / Perfektionistisches Denken:**

z.B.: Ich muss, sollte, darf nicht ... Du/die anderen musst/müssen, sollst/sollen ... Die Welt/Das Leben/Die Umstände muss/müssen, sollen/sollen nicht ...

Änderung in Richtung:

Ich darf, ich kann, ich will...; ich will nicht...; das Leben, die Umstände, die anderen müssen nicht so sein...

### **Globale negative Bewertung:**

Diese kann sich beziehen auf: das Ich/die eigene Person (negativistisches Selbstbild; Selbstentwertung, z.B.: typisch, dass ich dies oder jenes nicht kann, dass gerade mir dies passiert...), das Du/die anderen (negatives Fremdbild; Entwertung der anderen, z.B. von dem kann man nichts anderes erwarten...), das Leben/die Welt/die Umstände/die Zukunft (negatives Lebens-/Weltbild z.B. es nützt ja doch alles nichts..., es ändert sich ja sowieso nichts...)

Änderung in Richtung:

Die Bewertung nicht verallgemeinernd aufs Ganze, sondern differenziert auf diesen oder jenen Gesichtspunkt, dieses oder jenes Verhalten wenden; Schwächen eingestehen und zugestehen; neben negativen auch positive Gesichtspunkte sehen und sehen wollen und sich und anderen sagen.

### **Niedrige Frustrationstoleranz:**

Oft denken wir angesichts von Unannehmlichkeiten oder Schwierigkeiten automatisch: Ich kann es nicht aushalten, nicht ertragen, damit nicht leben, ohne es nicht leben, es nicht erdulden...

Änderung in Richtung:

Bereitschaft, Unangenehmes, Widrigkeiten zu ertragen: Es ist zwar unangenehm usw., aber in Wirklichkeit ist es nicht absolut unangenehm, sondern mehr oder weniger unangenehm, schmerzhaft usw., aber ich kann und will es aushalten.

### **Katastrophendenken (Prophezeiungen):**

Die Tendenz, in Gedanken mögliche Folgen eines Ereignisses, des eigenen oder fremden Verhaltens extrem übertrieben vorwegzunehmen: Es wird ganz fürchterlich sein, wenn..., es wird schon schief gehen.

Änderung in Richtung:

Auch wenn dies oder jenes passieren kann, es wird (realistischerweise) keine Katastrophe sein, wir werden dann sehen und das Beste daraus machen.

### **Entweder-oder-Logik (Alles-oder-Nichts-Denken; Schwarz-weiss-Sehen):**

Wahrnehmungs- und Denkmuster, bei dem ein Ereignis oder Personen positiv oder negativ überbewertet werden. Differenzierungen (Grautöne) werden nicht wahrgenommen bzw. akzeptiert: Entweder ich schaffe diese Prüfung (mit der Note...) oder ich bin ein Versager; entweder bleibt sie bei mir oder mein Leben hat keinen Sinn mehr.

Änderung in Richtung:

Ich kann es ja noch einmal versuchen; warum denn eigentlich, wenn es dann wirklich so ist, kann ich doch mein Leben auch anders gestalten.



# Antreiber und Erlaubnisse

## 1.1 Antreiber-Fragebogen

Füllen Sie den Antreiber-Fragebogen aus und machen Sie die Auswertung.  
Der Test ist online verfügbar. <http://www.poeschel.net/zeit/antreiber.php>

### Übung

Tauschen Sie sich in Kleingruppen über die Testergebnisse aus. Orientieren Sie sich dabei an den folgenden Fragestellungen:

- Welches sind meine bevorzugten Antreiber?
- In welchen Situationen bin ich für Antreiberverhalten anfällig?
- Woran merke ich, dass ich mich in einem Antreiber befinde?
- Welche verbalen Äußerungen und nonverbalen Signale zeige ich in solchen Situationen?

## 1.2 Antreiber-Verhalten

Der amerikanische Transaktionsanalytiker Taibi Kahler hat fünf Antreiber beschrieben, welche häufig das Handeln von Menschen prägen.

### Antreiber – innere Stressoren (nach Taibi Kahler)

- **Mach es allen recht!**
- **Beeile dich!**
- **Sei stark!**
- **Streng dich an!**
- **Sei perfekt!**

(vergl. G. Henning/G. Pelz, Transaktionsanalyse, S. 100ff)

«*Sei immer perfekt*» oder «*Mach keine Fehler*».

Dieser Antreiber verlangt Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem, was ich tue. In der Regel erwarte ich ein solches Verhalten auch von anderen. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zur Übererfüllung der Ziele und gleichzeitig eine Warnung, «*fünf gerade sein zu lassen*».

«*Mach immer schnell*», «*Beeil Dich*» oder «*Schau immer vorwärts*».

Dieser Antreiber ist Anlass, alles rasch zu erledigen, auch rasch zu antworten, rasch zu sprechen, rasch zu essen. Es ist ein Aufruf zur Hektik und zum Verlassen der Gegenwart und häufig eine verborgene Warnung, anderen zu nahe zu kommen.

«*Streng Dich immer an*», «*Im Schweiß Deines Angesichts*» oder «*Müh Dich bis zum letzten ab*».

Wer diesem Antreiber folgt, macht aus jedem Auftrag ein Jahrhundertwerk. Und er versucht, auch andere dazu zu bringen, dass sie sich mit ihm zusammen bemühen. Wer unter dem Einfluss dieses Antreibers steht, folgt dem Aufruf: «*Nur nicht lockerlassen.*» Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt. Es ist darin auch die Warnung davor enthalten, sich gehen zu lassen.

«*Mach es immer allen recht*», «*Sei immer liebenswürdig*»

Bei diesem Antreiber ist der andere immer wichtiger als ich selbst. Wer unter diesem Antreiber steht, fühlt sich dafür verantwortlich, dass die anderen sich wohlfühlen. Er kommt den anderen entgegen; denn es ist ihm wichtig, von anderen geschätzt zu werden und beliebt zu sein. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zur Freundlichkeit und zum «*Frieden*». Zudem ist er eine Warnung vor Konflikten und eine Ermahnung, ja keine eigenen Bedürfnisse anzumelden.

«*Sei in jeder Lage stark*» oder «*Beiß auf die Zähne*»

Dieser Antreiber besagt: Sich keine Blöße geben, Vorbild sein, Haltung bewahren, eiserne Konsequenz zeigen und am besten alles allein durchstehen, nur keine fremde Hilfe in Anspruch nehmen, «*wir lösen unsere Probleme selber*».

Dieser Antreiber ist ein Aufruf zum Heldentum und eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen oder traurig zu Sein.

Menschen befolgen die Antreiber aus der Überzeugung heraus: Ich bin nur in Ordnung, wenn ich den Antreibern gehorche.

Antreiber lassen sich mit Hilfe von Erlaubern beeinflussen. Diese unterstützenden Botschaften erlauben uns, etwas tun zu dürfen und nicht zu müssen. Es ist hilfreich, sich diese Gegenbotschaften - vor allem zu den besonders stark ausgeprägten Antreibern (Hauptantreiber) - immer wieder bewusst selbst zu geben. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass diese Erlaubnis dabei nicht selbst den Charakter eines Antreibers bekommt, wie etwa beim „Mach schnell“: „Nun beeil' dich aber mit der Verringerung des Antreibers!“ Ein erster Schritt zur Gegensteuerung ist es, den gewohnten Ablauf zu durchbrechen, neue Verhaltensweisen auszuprobieren und das Feedback der Mitmenschen bewusst zu registrieren. Lassen Sie sich dabei Zeit und versuchen Sie, Ihre Erlauber schrittweise zu verinnerlichen. Dadurch werden Sie Ihre Antreiber auf jenes Maß zurücknehmen können, in dem sie hilfreich und unterstützend für Ihren Erfolg sind. Idealerweise ergänzen sich Menschen mit unterschiedlichen Antreibern, anstatt sich zu bekämpfen.

### 1.3 Antreiber und Arbeitsverhalten

<b>Antreiberverhalten</b>	<b>Vorteil</b>	<b>Nachteil</b>
<b>Beeil Dich</b>	Erledigt viel	Macht Fehler, Qualitätsprobleme, wirkt eventuell, ungeduldig.
<b>Sei perfekt</b>	Akkurat, gut organisiert, plant im Voraus.	Überdetailliert, keine Entwürfe; fasst Vorschläge als negative Kritik auf, delegiert nicht.
<b>Sei gefällig</b>	Gutes Teammitglied, gute Intuition für zwischenmenschliche Beziehung.	Grenzt sich nicht ab, entwickelt keinen eigenen Standpunkt, reagiert auf Kritik sehr persönlich
<b>Sei stark</b>	Ruhe in der Krise, zuverlässiger Arbeiter, ehrlich und konstruktiv.	Fragt nicht nach Hilfe, überlastet sich, zeigt keine Gefühle
<b>Streng Dich an</b> (Versuche angestrengt)	Initiative, Enthusiasmus, Interesse.	Ausufern, zu viel tun, nicht fertig machen. Wenn Sie ein Gespür entwickelt haben für Ihr Antreiberverhalten, so können Sie Verhaltensänderungen vornehmen. Denken Sie daran, dass Ihre KollegInnen sich an Ihr Verhalten gewöhnt haben und lassen Sie sich Zeit, wenn Sie Ihr Arbeitsverhalten verändern wollen. Es geht um Konsequenz, nicht um Schnelligkeit.

### 1.4 Erlaubnisse - Antreiber entschärfen

<b>Sei stark!</b>	<b>Sei offen und drücke deine Wünsche aus!</b>
<b>Streng Dich an!</b>	<b>Tu's!</b>
<b>Sei perfekt!</b>	<b>Du bist gut genug, so wie du bist!</b>
<b>Beeil Dich!</b>	<b>Nimm dir Zeit!</b>
<b>Mach' es allen Recht!</b>	<b>Mach es Dir Recht.</b>

Nach Tahibi Kahler, Transaktionsanalytiker

### Hilfreiche Schritte zur Entschärfung der Antreiber:

- Antreiber und hemmende Bewertungen erkennen
- Sich und anderen Erlaubnisse geben statt Antreiber wirken zu lassen
- Hemmende / hinderliche Bewertungen überprüfen und verändern
- Realistische Erwartungen an sich selbst und die anderen stellen

### Vorschläge zur Entschärfung von Antreibern nach Julie Hay:

<b>Beeil Dich</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zerlege Deine Arbeit in Abschnitte, setze Dir Zwischentermine.</li><li>▪ Höre anderen sorgfältig zu, bis sie zu Ende geredet haben.</li><li>▪ Lerne eine Entspannungstechnik und wende sie regelmäßig an.</li></ul>
<b>Sei perfekt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Setze Dir realistische Standards für Darstellung und Genauigkeit.</li><li>▪ Frage dich nach den wirklichen Konsequenzen, wenn Du einen Fehler findest.</li><li>▪ Hebe hervor, dass bestimmte Fehler bei anderen nicht so schlimm sind.</li></ul>
<b>Sei gefällig</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Frage andere direkt, statt Dir den Kopf darüber zu zerbrechen, was sie möglicherweise wollen.</li><li>▪ Tue etwas für Dich, was Dir gefällt, und bitte andere Menschen um das, was Du möchtest.</li><li>▪ Beginne anderen mitzuteilen, wenn sie sich irren.</li></ul>
<b>Sei stark</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Entwickle einen Aufgaben- und Zeitplan, so dass du Deine Arbeitsbelastung steuern kannst.</li><li>▪ Frage andere um Hilfe.</li><li>▪ Plane Mußezeiten, die Du richtig genießen kannst.</li></ul>
<b>Streng Dich an</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Höre auf, Dich freiwillig zu melden für bestimmte Aufgaben.</li><li>▪ Wenn Du eine Arbeit beginnst, plane sie so, dass Du sie auch beendest; und dann bleibe dabei, diese Arbeit auch wirklich zu beenden.</li><li>▪ Frage genau, was Du erledigen sollst und tue auch nur das, was von Dir erwartet wird</li></ul>

(Nach Julie Hay)

### Fragen zur Entschärfung von Antreibern (Kälin / Muri 1995):

- Inwieweit ist ein Antreiber heute noch gerechtfertigt?
- Inwieweit verzerrt ein Antreiber meine Wahrnehmung der gegenwärtigen Situation?
- Was würde geschehen, wenn ich einen Antreiber in sämtlichen Situationen ernst nähme?
- Was würde geschehen, wenn ich einen starken Antreiber noch übertreiben würde?
- Was würde passieren, wenn ich einen Antreiber vollends über Bord werfen würde?
- Welche Vor- und Nachteile bringt die Befolgung eines Antreibers für mich heute?
- Welche Vor- und Nachteile bringt die rigorose Befolgung des Antreibers in der gegenwärtigen Situation?
- Welche Vor- und Nachteile bringt eine bedingte Einhaltung des Antreibers, und welches müssten die Bedingungen sein?

# Arbeitsblatt innere Stressoren

Beschreiben Sie in Stichworten eine Situation, die Sie in letzter Zeit belastet oder gestresst hat:

--

<b>Antreiber: welche sind wirksam? (Ankreuzen)</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sei stark!</li><li><input type="checkbox"/> Streng Dich an!</li><li><input type="checkbox"/> Sei perfekt!</li><li><input type="checkbox"/> Beeil Dich!</li><li><input type="checkbox"/> Mach' es allen Recht!</li></ul>	<b>Erlaubnisse, die ich mir gebe</b>
<b>Antreiber auf Ebene Schule / Team</b>	<b>Erlaubnisse, die wir uns als Team geben</b>
<b>Hemmende negative Bewertung / Muster</b>	<b>Flexible, hilfreiche Bewertung / Gedanken</b>