

Wer oder Was treibt mich an? Fünf AnTreiber im Überblick

Antreiber	Vorteilhafte Ausprägung	Nachteilhafte Ausprägung	Erlaubnissätze	Gut zu Wissen
<p>Sei perfekt!</p> <p>«Fehler sind nicht erlaubt!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ist gut organisiert, plant voraus Ist genau Liefert hohe Qualität Setzt hohe Ansprüche Kümmert sich um Details Arbeitet fehlerfrei und gründlich 	<ul style="list-style-type: none"> Ist nie mit seiner Arbeit zufrieden Will alles 100 % machen Braucht viel Zeit Überarbeitet Aufgaben mehrere Male Erlaubt sich keine Fehler 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Ich darf Fehler machen und daraus lernen» ✓ «Ich darf auch mit 80% zufrieden sein» ✓ «Ich bin gut genug» ✓ «Gut ist gut genug» 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Getriebene von «sei perfekt!» liefern keine bessere Arbeit ab, sie setzen sich dabei nur unter sehr viel mehr Druck und (ver)brauchen viel Energie. ✓ Lerne auch Fehler zu akzeptieren ✓ Setze dir realistische Standards für deine Arbeit
<p>Sei stark!</p> <p>«Der Einzelkämpfer aus Prinzip»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bleibt ruhig in Krisen, ist wie «ein Fels in der Brandung» Ist eine zuverlässige Arbeitskraft Ehrlich und konstruktiv Lösungsfokussiert und bewahrt den Überblick Vermittelt Sicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> Boxt sich gerne alleine durchs Leben Überlastet sich, zeigt wenig Gefühle Schwächen werden nicht zugelassen Kann schwer um Hilfe bitten und sie annehmen Beisst seine Zähne zusammen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Ich darf um Unterstützung bitten und sie annehmen» ✓ «Ich darf Gefühle leben, spüren und ausdrücken» ✓ «Ich darf offen sein und mich zeigen» 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dieser Antreiber macht auch vor der Gesundheit des Betroffenen nicht halt ✓ Steuere deine Arbeitsbelastung und entwickle einen Zeit- und Aufgabenplan ✓ Frage andere um Unterstützung an ✓ Plane Mussezeiten, die du richtig geniessen kannst

Antreiber	Vorteilhafte Ausprägung	Nachteilhafte Ausprägung	Erlaubnissätze	Gut zu Wissen
<p>Sei gefällig / mach es allen recht!</p> <p>«Allen Leuten recht getan ist eine Kunst, die niemand kann»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ist ein gutes und beliebtes Teammitglied Hat hohe soziale Kompetenz und Empathie für Menschen hilfsbereit und integrierend 	<ul style="list-style-type: none"> Grenzt sich nicht ab Mag es nicht «NEIN» zu sagen Entwickelt keine eigenen Standpunkte Entscheidungen zu treffen, fällt ihm sehr schwer Stellt seine eigene Bedürfnisse zurück 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Ich darf meine Bedürfnisse ernst nehmen» ✓ «Ich darf mich abgrenzen und Nein sagen» ✓ «Ich muss nicht bei allen beliebt sein» ✓ «Ich bin o.k, auch wenn jemand mit mir unzufrieden ist» 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Betroffene sind als Mensch und Kollege zwar beliebt, ihnen wird aber häufig wenig Respekt entgegengebracht ✓ Tue etwas für dich, was du magst, und bitte andere Menschen um das, was du möchtest ✓ Sage mehr Ja zum NEIN und bleib dabei
<p>Beeil dich!</p> <p>«Trödelei ist für diesen Antreiber die grösste Sünde des Lebens»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Erledigt viel, schnell und gleichzeitig Ist flexibel und offen Delegiert sehr gerne Hat den Überblick und verliert sich nicht in Details Versteht schnell 	<ul style="list-style-type: none"> Anfällig für Fehler Ungeduldig mit sich selbst und anderen Verbreitet Hektik Innehalten und planen fällt schwer Hat Probleme beim Zuhören 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Ich darf mir Zeit geben und meinem eigenen Rhythmus folgen» ✓ «Ich darf mir Pausen gönnen» ✓ «Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche» 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zerlege deine Arbeit in Abschnitte, setze dir Zwischentermine ✓ Manchmal ist «weniger - mehr» ✓ Wenn du es eilig hast, dann gehe langsam oder mache einen Umweg
<p>Streng dich an!</p> <p>«Dieser Antreiber zerstört gerne die Lebenszufriedenheit»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ist vielseitig interessiert Gibt bei Problemen nicht auf Zieht die Aufgabe durch Besitzt viel Ausdauer Sehr diszipliniert und leistungsbereit 	<ul style="list-style-type: none"> Übernimmt freiwillig viele Arbeiten Pflichtbewusst ohne eigene Grenzen zu akzeptieren Skeptisch gegenüber einfachen Lösungen Neigt zum «Last-Esel» 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Ich darf erfolgreich sein und meine Erfolge geniessen» ✓ «Die Arbeit darf Spass machen» ✓ «Ich darf es mir auch leicht und einfach machen» 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mit diesem Antreiber im Rücken wird mehr gearbeitet, aber nicht mehr erledigt ✓ Wenn du eine Arbeit beginnst, plane sie, damit du sie auch beendest und dann bleibe dabei ✓ Versuche die Arbeit mit spielerischer Freude zu bewältigen