



IPOS-Juni-Impuls

Statt „Autopilot“ besser selbst steuern!

Eric Berne beschreibt in seinem Konzept der Transaktionsanalyse unter anderem die Idee der Antreiber, die in bestimmten Situationskontexten antriggern und zu Stresserleben und automatischen Reaktionsmustern führen, die leider nicht immer hilfreich in der jeweiligen Situation sind.

Diese Antreiber sind:

Sei stark!
Sei nett, sei gefällig!
Streng Dich an!
Beeil Dich!
Sei perfekt!
Streng Dich an!

Welche dieser Antreiber kommen Ihnen bekannt vor?

- Wenn Sie mögen, achten Sie in den nächsten Tagen – wenn Sie ein Stressgefühl erleben – darauf, ob und welcher Antreiber gerade in Ihrem Inneren aktiv geworden ist.
- Was bewirkt/bewirken diese speziellen Antreiber bei Ihnen?
- Wie wirken Sie sich auf Ihre Handlungsmöglichkeiten aus?
- Welche inneren Erlaubnisse möchten Sie sich in solchen Situationen künftig lieber zugestehen, um alle Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten besser nutzen zu können?

Beispielsweise:

- "Eins nach dem anderen" oder "Nobody is perfect"
- Wie wirkt sich dies auf Ihr Stresserleben aus?
- Inwiefern hat dies auch auf die Führung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter positive Auswirkungen?