

Was uns antreibt

Bestimmt kennen Sie das: Da haben Sie sich mühsam etwas Zeit frei geschaufelt, und schon ist diese freie Zeit wieder verschwunden. Ausgefüllt mit E-Mails beantworten, Sitzungen vorbereiten und kurzfristigen Anfragen. Die Pendenzen-Berge werden selten kleiner, so dass es «freie Zeit» kaum geben kann. Was treibt uns an und lässt uns Tag für Tag wie ein Hamster im Rad die Runden drehen?

Die Stressspirale

Schon früh in unserem Leben haben wir erfahren, dass bestimmte Verhaltensweisen erwünscht sind. Mal geht's darum, dass wir angetrieben werden, uns zu beeilen oder es möglichst allen recht zu machen. Wer von uns kennt nicht den Anspruch, etwas perfekt machen zu wollen, sich anzustrengen oder möglichst keine Schwäche zu zeigen. Diese Antreiber waren und sind gut gemeint und oft hilfreich. Sie werden im Berufsleben entsprechend mit Karriere, Ansehen und Lohn honoriert. Was in vielen Situationen hilfreich ist, zeigt sich in belastenden Momenten als hinderlich: Im Stress spulen wir unbewusst unser Programm ab und werden je nach unseren individuellen Antreibern schneller, perfekter oder stärker, strengen uns noch mehr an, oder versuchen es allen recht zu machen. Zum äusseren Stress produzieren wir also zusätzlichen inneren Stress. Wir unterliegen der Illusion, dass es immer noch perfekter oder schneller ginge. Da wir diese innere Messlatte nicht erreichen können, geraten wir noch mehr unter Druck, und wir aktivieren unbewusst unser Antreiberverhalten – die Stressspirale dreht sich weiter.

Die gute Nachricht lautet: Wir können aussteigen aus diesem Hamsterrad! Einerseits schwächen sich die Antreiber einfach mit dem Älterwerden und der zunehmenden Erfahrung nach und nach etwas ab. Andererseits können wir selbst etwas dazu beitragen.

Der erste Schritt

Diesen haben Sie bereits getan: Sie kennen jetzt die fünf Antreiber «Beeil dich», «Sei perfekt», «Mach's allen recht», «Streng dich an» und «Sei stark». Bestimmt haben Sie auch schon eine Ahnung, welche Antreiber Sie besonders auf Trab halten. Diese Erkenntnis ist der erste Schritt in eine stressfreiere Zukunft.

Der zweite Schritt

Der nächste Schritt ist vermeintlich ganz einfach: Verhalten Sie sich ab und zu bewusst entgegen Ihren Antreibern. Gehen Sie das nächste Mal langsam zum Kopiergerät. Hören Sie bei 80% auf. Sagen Sie Nein. Beenden Sie eine begonnene Aufgabe und belohnen Sie sich dafür. Bitten Sie andere Menschen um Hilfe. Kurz: Geben Sie sich selbst die Erlaubnis für neue Verhaltensweisen!

Antreiber	Erlaubnis
«Beeil dich»	«Nimm dir Zeit»
«Sei perfekt»	«Du bist gut genug, so wie du bist»
«Mach's allen recht»	«Gefalle dir selbst»
«Streng dich an»	«Tu es und habe Erfolg»
«Sei stark»	«Sei offen und drücke deine Wünsche aus»



Der dritte Schritt

Beobachten Sie sich selbst. Wie geht es Ihnen, wenn Sie Ihre Antreiber ignorieren? Wann gelingt es Ihnen, wann nicht? Seien Sie auch hier freundlich mit sich selbst: Sie müssen Ihre Antreiber weder los werden, noch innerhalb von 24 Stunden Ihr Verhalten völlig umkrempeln. Sie haben sich über viele Jahre ein Verhalten antrainiert, das Ihnen oft hilfreich, aber manchmal eben auch hinderlich ist. Da darf eine Veränderung auch etwas Zeit in Anspruch nehmen.

Und dann?

Vielleicht merken Sie, dass die neuen Gedanken bereits etwas Luft und Leichtigkeit in Ihr Leben bringen und Sie merken, was Ihnen gut tun könnte. Spätestens jetzt können Sie darüber nachdenken, wie Sie die freie Zeit nutzen: ein spontaner Spaziergang, Zeit mit feinen Menschen, Bewegung, oder vielleicht einfach einmal sein!

Tanja Kernland

Lic.oec.publ. / Transaktionsanalytikerin CTA-O
Beraterin u. a. zu Stressbewältigung /
Burnout, Führungscoaching
Seminare zu Leadership & Change
Bülach & Winterthur
www.kernland-beratung.ch
www.prokademia.ch