



"Streng Dich an!"

"Leiste freudig!"

ANTREIBER/SABOTAGEN



"Beeil Dich!"

"Sei aktiv!"



"Sei perfekt!"

"Mach es richtig!"



"Sei stark!"

"Sei authentisch!"



"Mach es **allen** recht!"

"Mach es recht!"

"Mach schnell!" "Streng Dich an!" "Mach es allen recht!" "Sei perfekt!" "Sei stark!" Das sind zusammengefasst, aus unserer Erfahrung, einige der Hauptgründe für das Abgleiten in ein Burnout, wenn diese automatisch, ohne Reflektion, befolgt werden. Wenn Sie sich beim Lesen dieser Statements bei einem oder mehreren innerlich "ja genau" sagen hören, aber auch, wenn Sie den einen oder anderen Mitarbeiter von Ihnen wiedererkennen, könnte es sich für Sie auszahlen, hier einmal genauer hin zu schauen.


Wenn diese Muster energetisch aktiv sind, handelt es sich, aus unserer Sicht, um überschießende Energien, die mit Hilfe eines energetischen Coaching kultiviert werden können. Das haben wir in unserem Beitrag ausführlich beschrieben.



In unserem Buch "Sabotage-Fallen: Die unbewussten Tricks der menschlichen Psyche" gehen wir auf die Entstehung und Bearbeitung von diesen und anderen Sabotagen vertieft ein.

Wenn Sie bei sich selbst bemerken, dass Ihre Energie in diesem Bereich etwas aus dem Ruder läuft, finden Sie im Folgenden einige Möglichkeiten, die jeweilige Energie in einen Ausgleich zu führen. Wählen Sie dabei intuitiv aus mit welcher überschießenden Energie Sie beginnen möchten. Bedenken Sie dabei, dass es sich um sehr alte "Kernüberzeugungen" handelt. Lassen Sie sich daher genügend Zeit bei der Veränderung und nutzen Sie unser Follow up-Konzept.

- ▶ Auf der Skala 0 – 10, wie hoch ist Ihre negativen Empfindungen zum jeweiligen Antreiber?
- ▶ Klopfen Sie anschließend mit zwei Fingern die in der jeweiligen Grafik abgebildete Stelle und wiederholen Sie die jeweils unter ▶ aufgeführten Sätze.
- ▶ Wenn Ihre negativen Empfindungen auf Ihrer Skala unter zwei gesunken sind wiederholen Sie folgende Sätze: "Ich bin willens, meine Denk- und Handlungsweisen neu zu strukturieren. Ich Sorge gut für mich und lasse jeden Rest von Unbehagen, der zu dieser Sabotage gehört, los." ...

Vervollständigen Sie dies mit den jeweils unter  angegebenen Sätzen. Wiederholen Sie diese Prozedur bei jedem erneuten Anzeichen von Unwohlsein.

Das Urheberrecht der Materialien liegt bei den Autoren. Für jede weitere Verwendung melden Sie sich bitte.





Mach schnell! - Der Hektiker

- ▶ Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich es nicht schaffe, mich von der Sabotage "Mach schnell" zu befreien.
- ▶ Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich mich nicht ausruhen darf.

≤2

Ich nehme mir Zeit für mich. Ich erlaube mir die Zeit zu nehmen, die ich für mein Vorhaben brauche. Ich darf mir Zeit lassen. Ich darf Pausen machen. Ich darf langsam sein.



Streng Dich an! - Der Unermüdliche

- ▶ Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich es nicht schaffe, mich von der Sabotage "Streng Dich an" zu befreien.
- ▶ Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich nur, wenn ich mich anstrenge, Lob verdiene.

≤2

Ich darf mich entspannen und Erfolge genießen. Ich erlaube mir vieles gelassen zu sehen. Weniger ist mehr - locker sein und loslassen. Es darf leicht sein. Ich darf Spaß haben. Ich tue es einfach - ich traue es mir zu.



Mach es allen recht! - Der Ja-Sager

- ▶ Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich es nicht schaffe, mich von der Sabotage "Sei liebenswürdig um jeden Preis" zu befreien.
- ▶ Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich nur geliebt werde, wenn ich es jedem recht mache.

≤2

Ich nehme meine Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle ernst. Ich erlaube mir "Nein" zu sagen, auch wenn anderen das nicht gefällt. Andere dürfen mit mir unzufrieden sein.



Sei perfekt! - Der Perfektionist

- ▶ Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich es nicht schaffe, mich von der Sabotage "Sei perfekt" zu befreien.
- ▶ Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich nur etwas taue, wenn ich alles perfekt erledige, ohne Fehler.

≤2

Ich erlaube mir mich nicht stets zu rechtfertigen. Ich erlaube mir Fehler zu machen. Aus Fehlern lerne ich. Es ist nicht tragisch, wenn ich Fehler mache. Ich darf Fehler machen.



Sei stark! - Der Held

- ▶ Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich es nicht schaffe, mich von der Sabotage "Sei stark" zu befreien.
- ▶ Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich keine Gefühle zeigen darf und niemandem trauen sollte.

≤2

Ich darf Gefühle zeigen oder für mich behalten und bin deshalb nicht schwach. Ich erlaube mir Schwäche zu zeigen. Ich darf mir Hilfe und Unterstützung holen.



Personal Coaching

Zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie nutzbringend eine professionelle Begleitung bei der Bewältigung tiefliegender Sabotagen sein kann. So können Sie Ihre Antreiber nutzen um Ihre Potenziale vollends zu entfalten ohne von ihnen getrieben zu werden.

