

Innere Antreiber

QUICKFINDER · SEITE 1 — ERKENNEN



01

Sei perfekt!

GLAUBENSSATZ

„Ich bin nur OK, wenn ich keine Fehler mache und alles bis ins letzte Detail richtig erledige.“

ERKENNBAR AN

Aufrechter, leicht angespannter Haltung und prüfendem Blick, der über Details wandert. Sprachlich häufiges Nachbessern im Satz selbst — „um genau zu sein ...“, „das muss noch ...“ — sowie exakte, oft komplexe Wortwahl.



02

Sei stark!

GLAUBENSSATZ

„Ich bin nur OK, wenn ich keine Emotionen zeige und alles alleine bewältige.“

ERKENNBAR AN

Monotoner Sprechweise, maskenhaftem Gesichtsausdruck, kontrollierter Körperhaltung. Sprachlich zeigt sich die Distanz zur eigenen Verletzlichkeit oft im „man“ statt „ich“: „Das bringt einen unter Druck.“



03

Mach es allen recht!

GLAUBENSSATZ

„Ich bin nur wertvoll, wenn alle mich mögen und ich niemanden enttäusche.“

ERKENNBAR AN

Häufigem, bestätigendem Nicken und gewinnender Gestik. Die Sprache bleibt vage und diplomatisch ausweichend, oft mit Bestätigungsfragen am Satzende — „..., oder?“



04

Beeil dich!

GLAUBENSSATZ

„Ich bin nur wertvoll, wenn ich alles sofort erledige und niemals Zeit verschwende.“

ERKENNBAR AN

Gehetztem Sprechtempo, verschluckten Silben, motorischer Unruhe wie Fußwippen oder Fingertrommeln und ständigem Blick auf die Uhr.



05

Streng dich an!

GLAUBENSSATZ

„Nur was mühsam ist, zählt. Ich muss mich bemühen, unabhängig vom Ergebnis.“

ERKENNBAR AN

Angespannter Muskulatur im Hals- und Kehlkopfbereich, belegter Stimme, geballten Fäusten, gerunzelter Stirn. Sprachlich in Relativierungen wie „Ich werde es versuchen“ oder „Es ist wirklich schwer“.

Innere Antreiber

QUICKFINDER · SEITE 2 — RESSOURCE & ERLAUBER



01

Sei perfekt!

POSITIVER KERN

Hohe Qualitätsansprüche, Sorgfalt und Verlässlichkeit bei komplexen, fehlersensiblen Aufgaben.

MÖGLICHE ERLAUBER

„Ich darf unvollkommen sein — gut ist gut genug.“ „Ich darf Fehler machen und daraus lernen.“



02

Sei stark!

POSITIVER KERN

Widerstandskraft und Ruhe in echten Krisen.

MÖGLICHE ERLAUBER

„Ich darf Gefühle zeigen.“ „Ich darf um Hilfe bitten und Schwäche zulassen.“



03

Mach es allen recht!

POSITIVER KERN

Ausgeprägte soziale Wahrnehmung, die Fähigkeit, als Brückenbauer in Gruppen zu wirken.

MÖGLICHE ERLAUBER

„Ich darf zuerst an mich selbst denken.“ „Ich darf es nicht jedem recht machen.“



04

Beeil dich!

POSITIVER KERN

Hohe Dynamik, die Fähigkeit, Gelegenheiten in Sekundenbruchteilen zu nutzen — etwa bei einem Systemausfall oder auf der Notfallstation.

MÖGLICHE ERLAUBER

„Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.“ „Ich habe Zeit.“



05

Streng dich an!

POSITIVER KERN

Beharrungsvermögen und Durchhaltefähigkeit bei langen, zähen Projekten.

MÖGLICHE ERLAUBER

„Ich darf es mir leicht machen.“ „Ich darf Erfolge auch ohne Mühe genießen.“