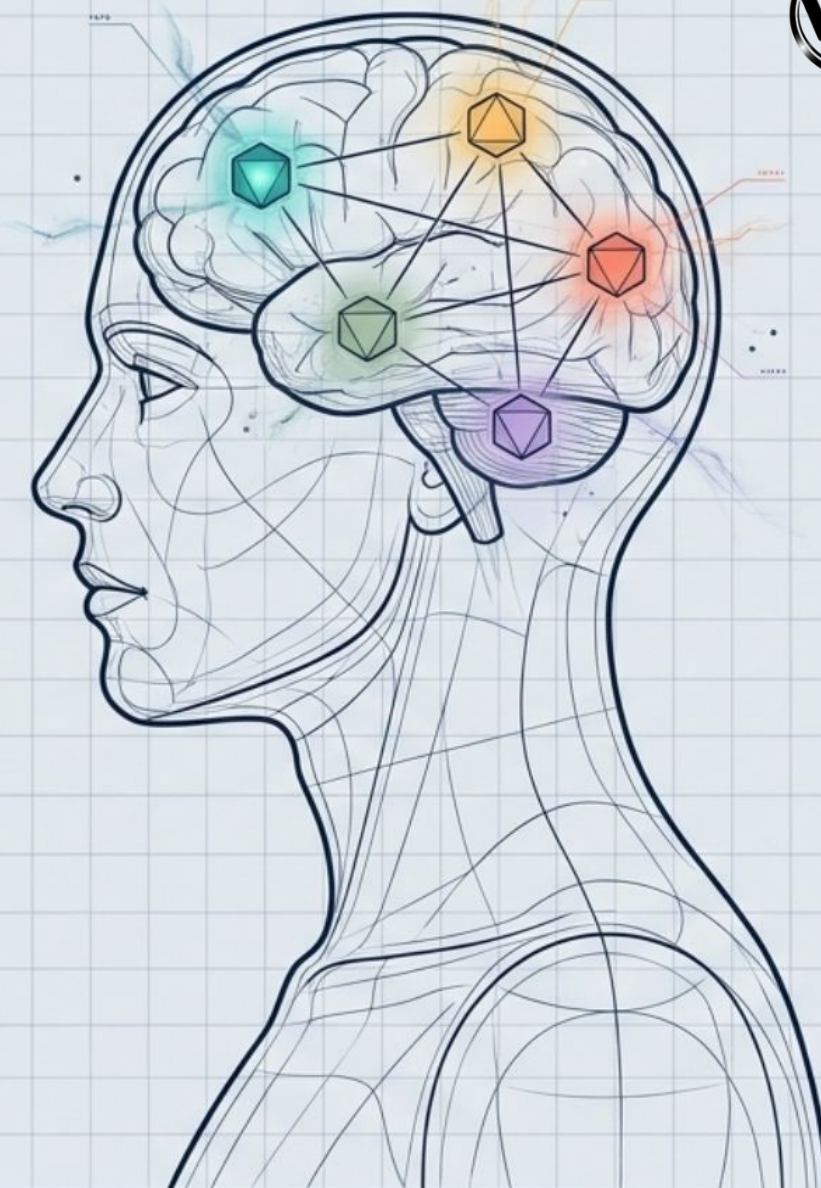


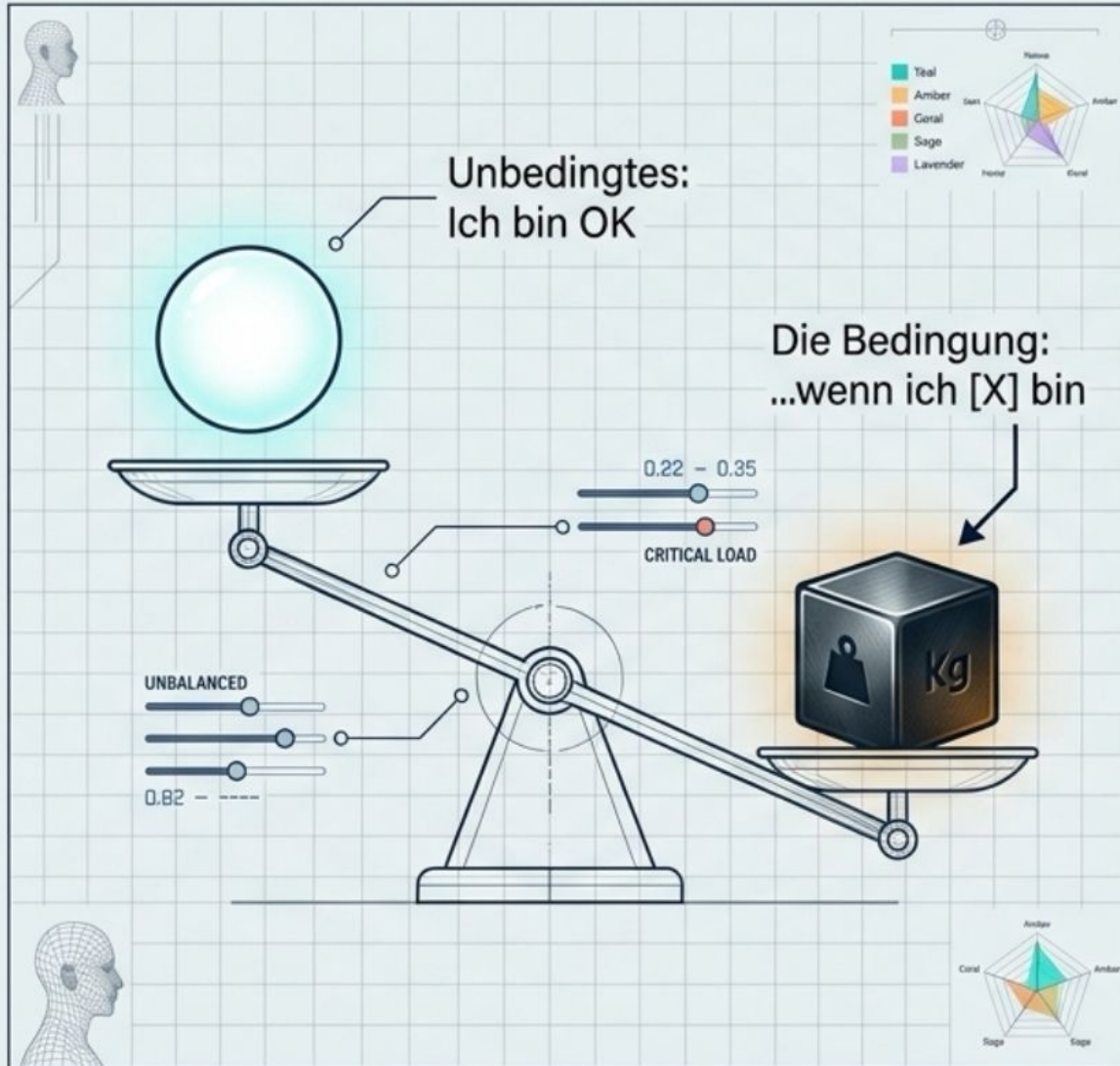


Das Antreiber-Konzept der Transaktionsanalyse

Diagnostik und Transformation
unbewusster Stressmuster im
beruflichen und privaten Kontext.



Die existenzielle OK-if Bedingung



Das Fundament

In der frühen Kindheit erwerben wir Verhaltensmuster als Anpassungs- und Überlebensstrategien auf elterliche Botschaften hin.

Die Lebensregel

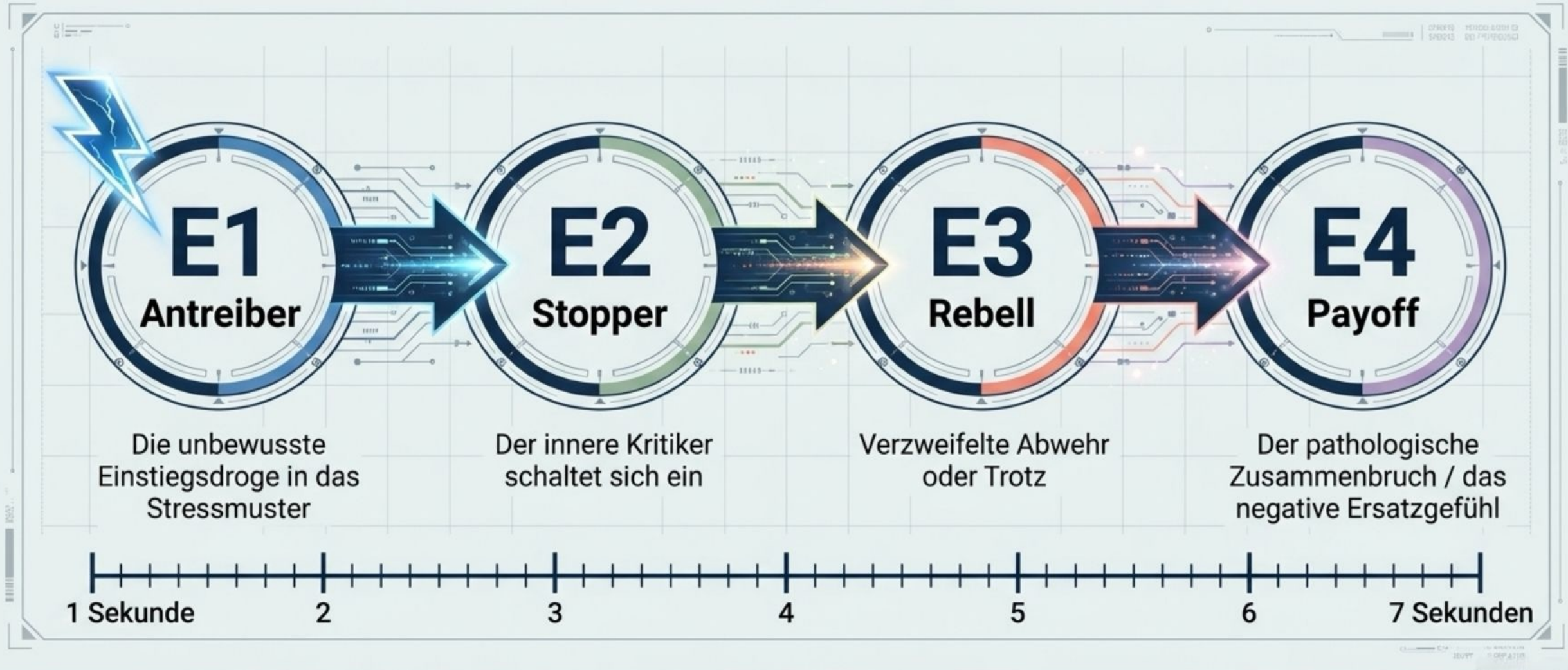
Diese Dynamik etabliert eine **bedingte Lebensgrundposition**. Das bedingungslose „Ich bin OK“ wird an eine existenzielle Bedingung geknüpft: „Ich bin OK, wenn... [ich perfekt bin/ stark bin / mich beeile]“.

Der Trigger

Im Erwachsenenalter reaktivieren Stress- und Belastungssituationen diese introjizierten Befehle automatisch.

Die Mikroverhalten-Kaskade (Das Miniskript)

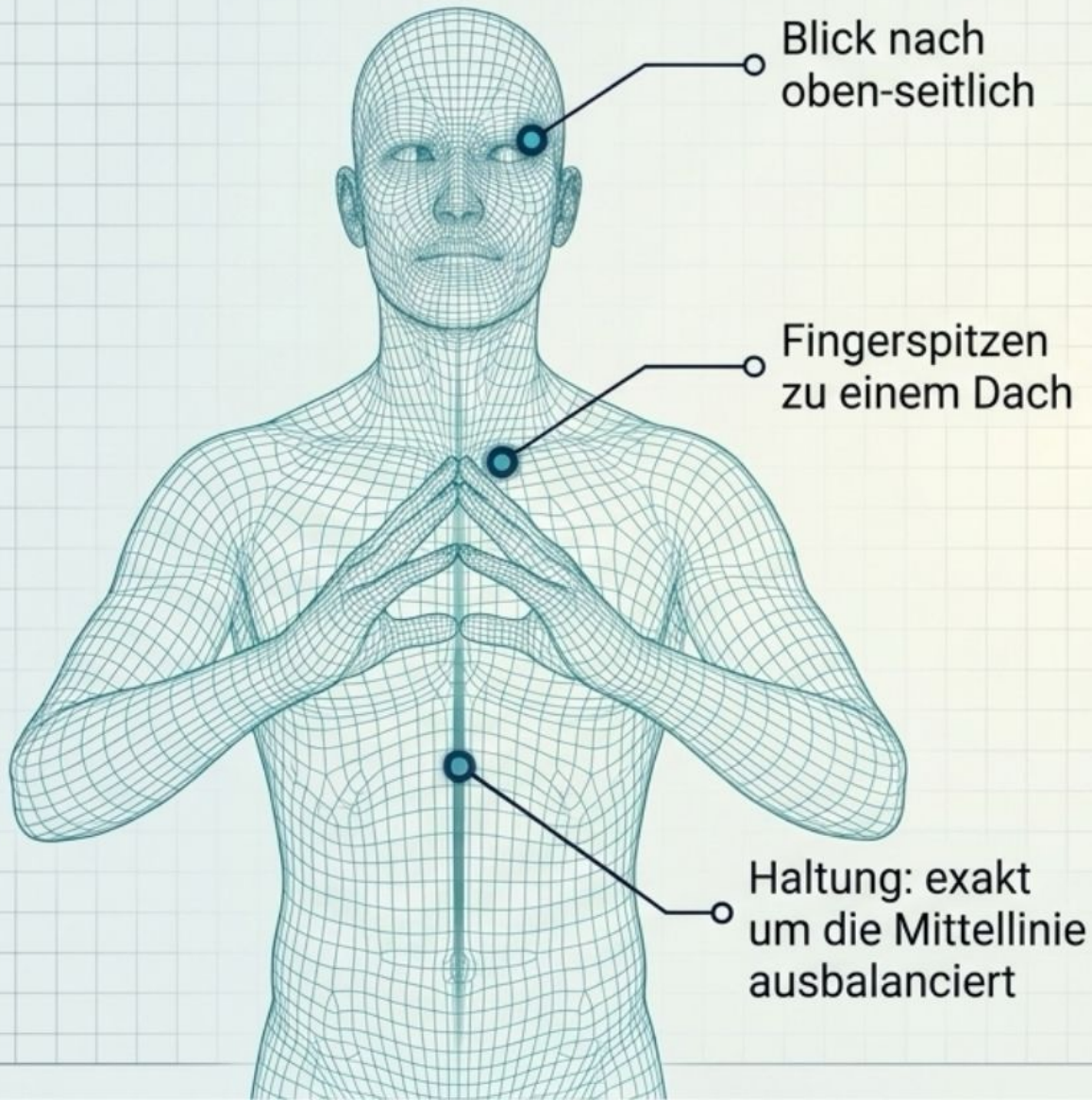
Nach Taibi Kahler reinszeniert sich ein lebenslanges Skript in Sekundenschnelle im Hier und Jetzt. Es handelt sich um **sekundenkurze (1–7 Sekunden)**, **stereotype Abwehrsequenzen**.



Die 5 klassischen Antreiber im Überblick

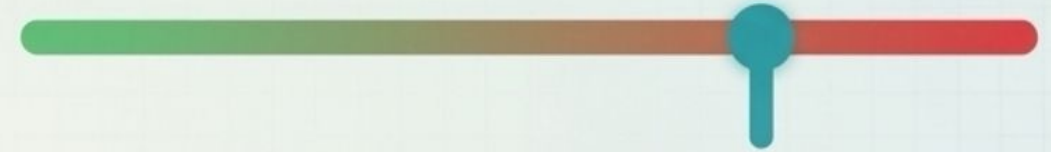
 Sei perfekt! 	 Sei stark! 	 Streng dich an! 	 Mach es allen recht! 	 Beeil dich! 
Überzeugung: Nur Fehlerlosigkeit bringt Anerkennung.	Überzeugung: Gefühle zeigen bedeutet Schwäche.	Überzeugung: Nur Mühsames ist wertvoll.	Überzeugung: Ich muss alle zufrieden stellen.	Überzeugung: Ich verpasse sonst das Wesentliche.
Positiver Kern: Korrektheit, Genauigkeit.	Positiver Kern: Unabhängigkeit, Widerstandskraft.	Positiver Kern: Durchhaltevermögen, Ausdauer.	Positiver Kern: Mitgefühl, Teamfähigkeit.	Positiver Kern: Schnelligkeit, Chancen nutzen.

Profil 01: Sei perfekt!



Ressource

Pathologie



Ressource: Sinn für Qualität & Fehlerlosigkeit

Pathologie: Zwanghaftes Kontrollverhalten & Aufschieben aus Angst vor Kritik.

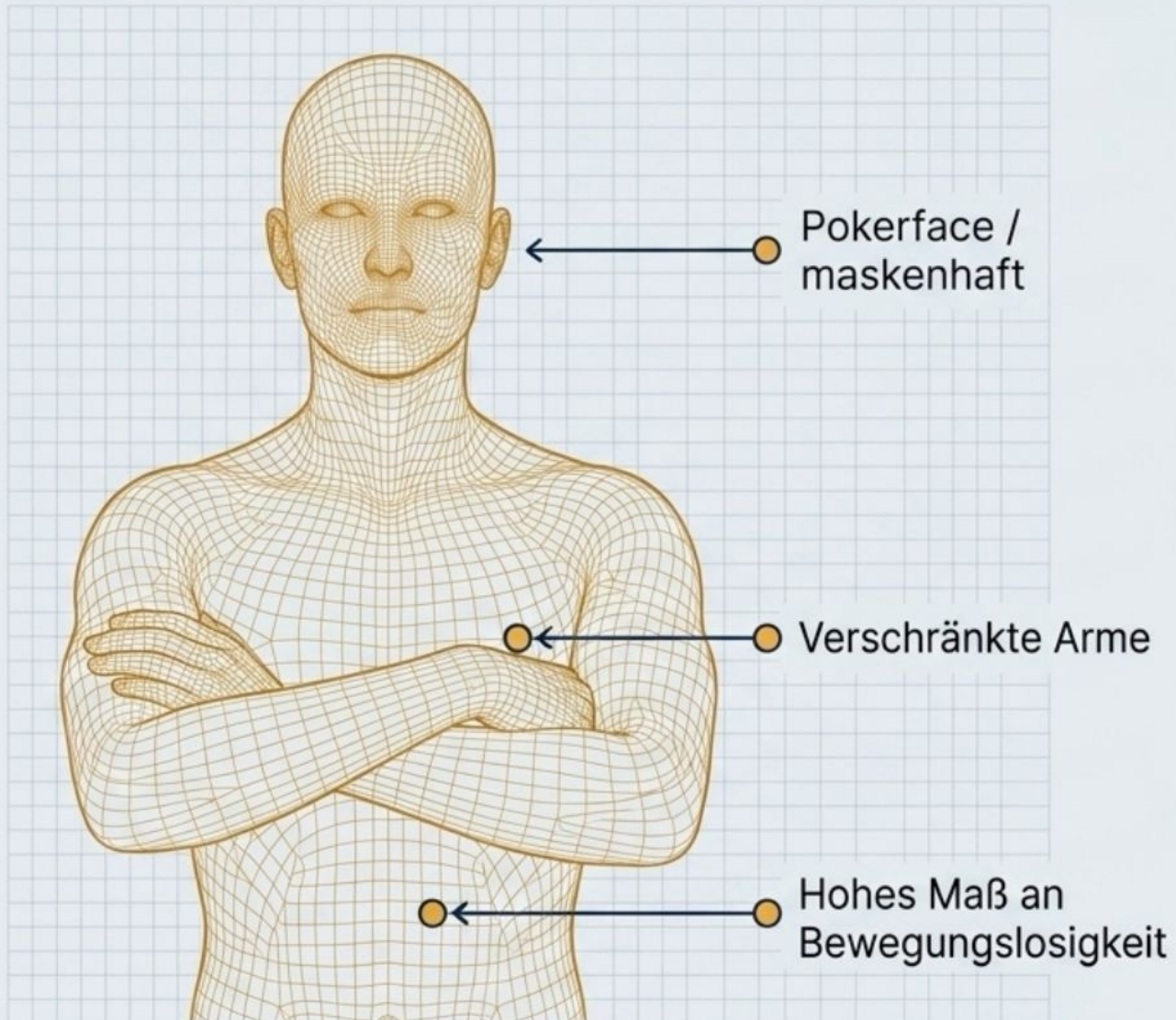
Die Somatische Signatur

Präzise, gut modulierte Stimme; angespannte, starre Körperhaltung; ernster Blick.

Linguistische Indikatoren

Häufiger Gebrauch von „genau“, „exakt“, „absolut“, „klar“. Oft werden Kritik und Ergänzungen vorweggenommen.

Profil 02: Sei stark!



Energy Slider



Ressource: Stärke & Unerschütterlichkeit in Krisen
Pathologie: Absolute Gefühlsverdrängung & Isolation.

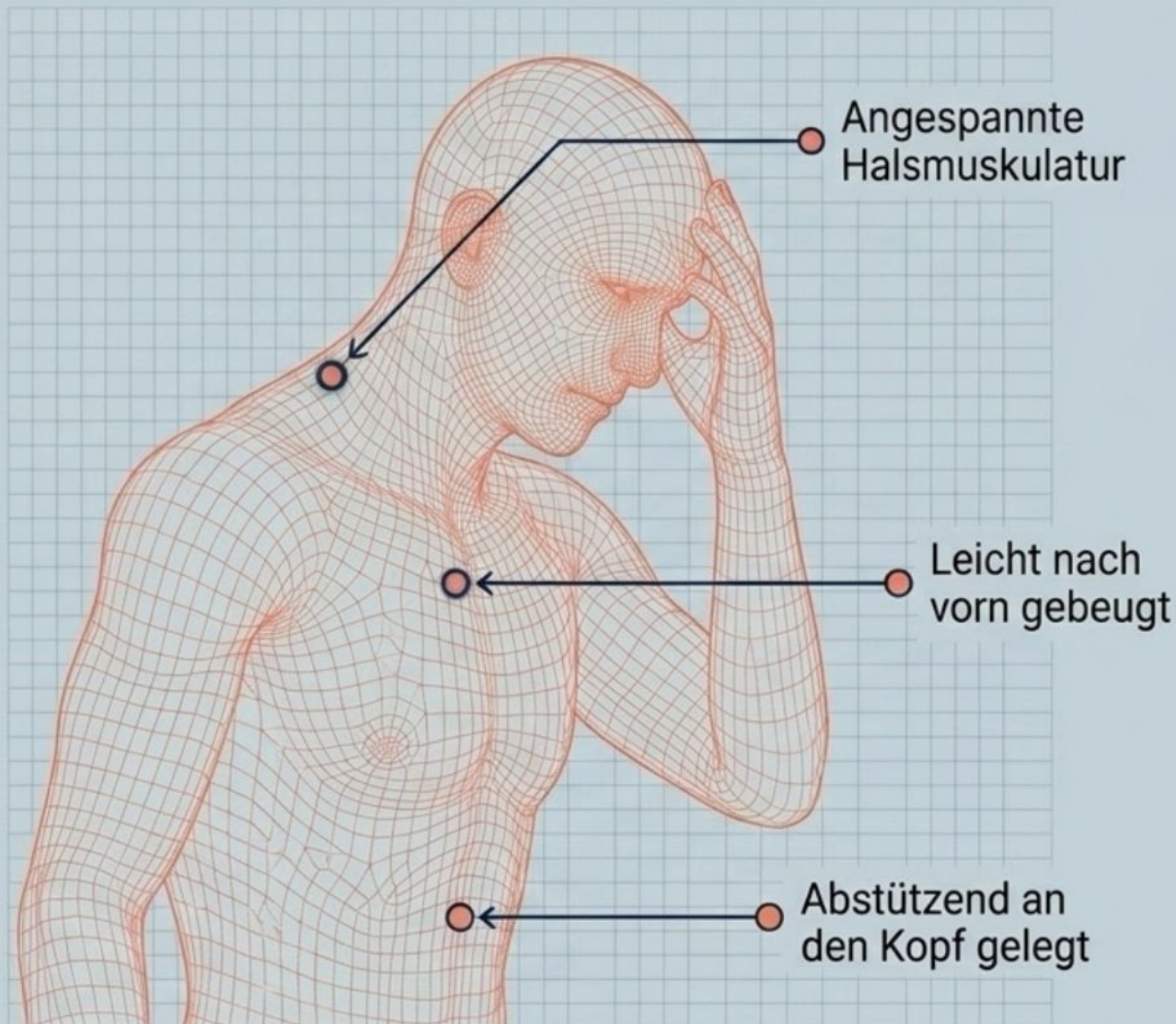
Die Somatische Signatur

Monotone, flache Stimme. Gesten fehlen nahezu vollständig. Verschlussene Haltung, um Unangreifbarkeit zu dokumentieren.

Linguistische Indikatoren

Externalisierung von Gefühlen; Nutzung von „man“ statt „ich“ (z.B. „Es überkam mich“, „Das freut einen ja dann doch“).

Profil 03: Streng dich an!



Energy Slider



Ressource: Beständigkeit & Nachhaltigkeit
Pathologie: Selbstausbeutung & chronische Verkomplizierung.

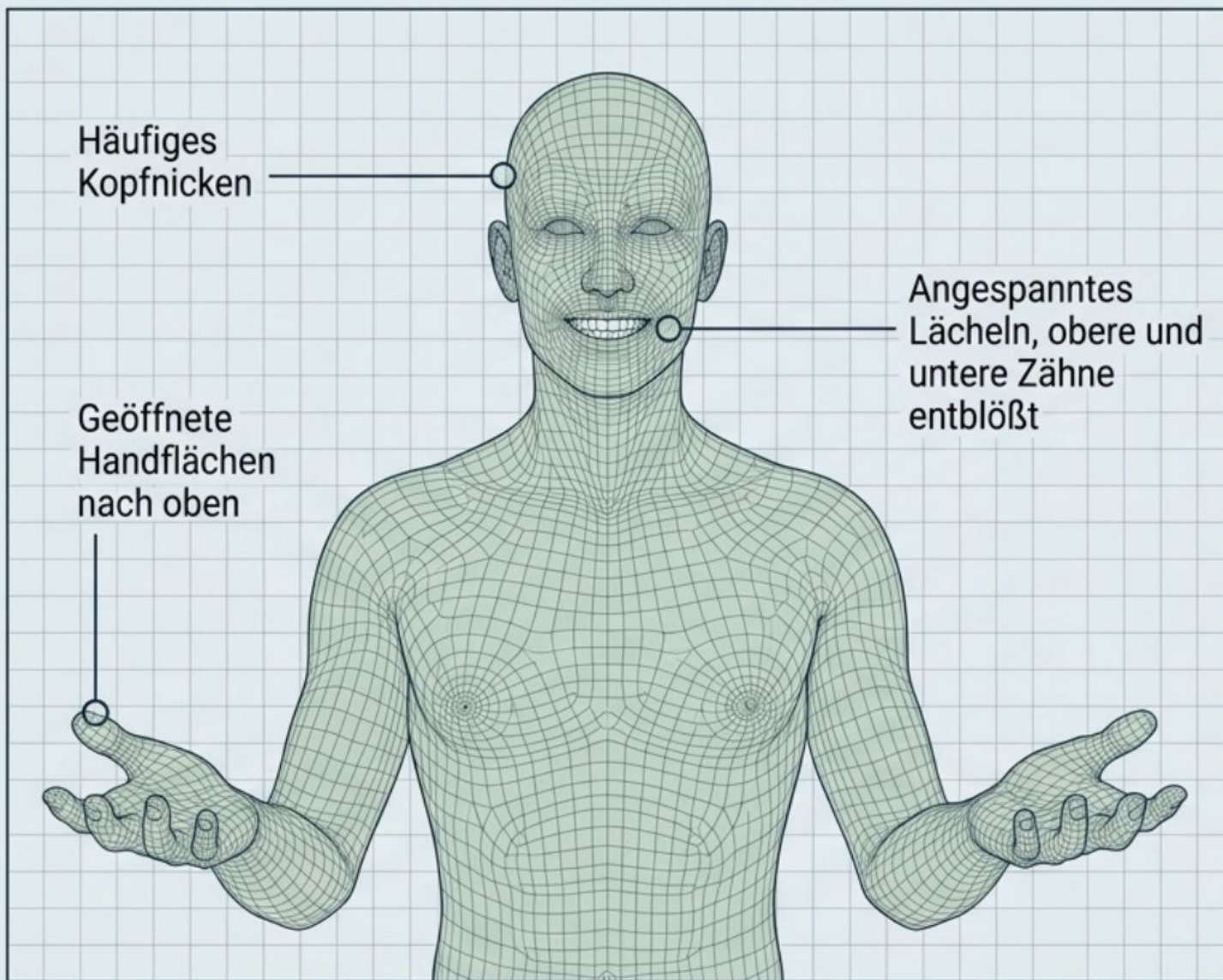
Die Somatische Signatur

Belegte, gequält klingende Stimme. Wirkt unfrei, als müsse gegen inneren Druck angekämpft werden.

Linguistische Indikatoren

Einschränkende Füllwörter wie „schwierig“, „mühsam“. Unvollständige Sätze. „Ich müsste es versuchen...“

Profil 04: Mach es allen recht! (Sei gefällig!)



Energy Slider



Ressource: Feinfühligkeit & Teamloyalität
Pathologie: Selbstverleugnung, Profilverlust & Konfliktscheu.

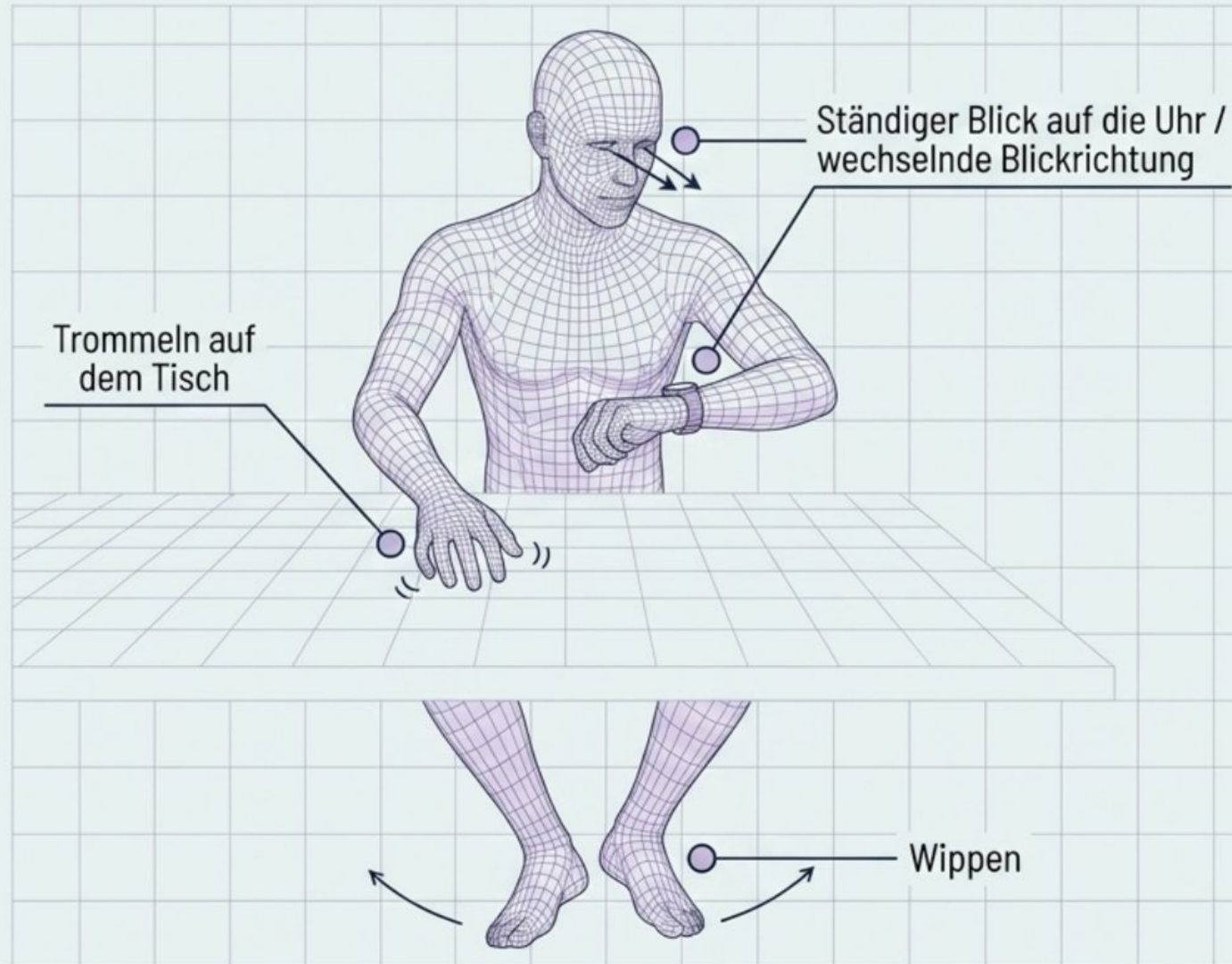
Die Somatische Signatur

Hohe, oft kindliche Stimme, die am Satzende fragend ansteigt. Suche nach sofortiger Wirkung beim Gegenüber.

Linguistische Indikatoren

Extrem diplomatische, vage Formulierungen. Ständige verbale Absicherungen zur Erkundung der Erwartungen.

Profil 05: Beeil dich!



Energy Slider



Ressource: Hohes Aktivitätsniveau & Effizienz

Pathologie: Hektik, Fahrigkeit & Multitasking-Kollaps.

Die Somatische Signatur

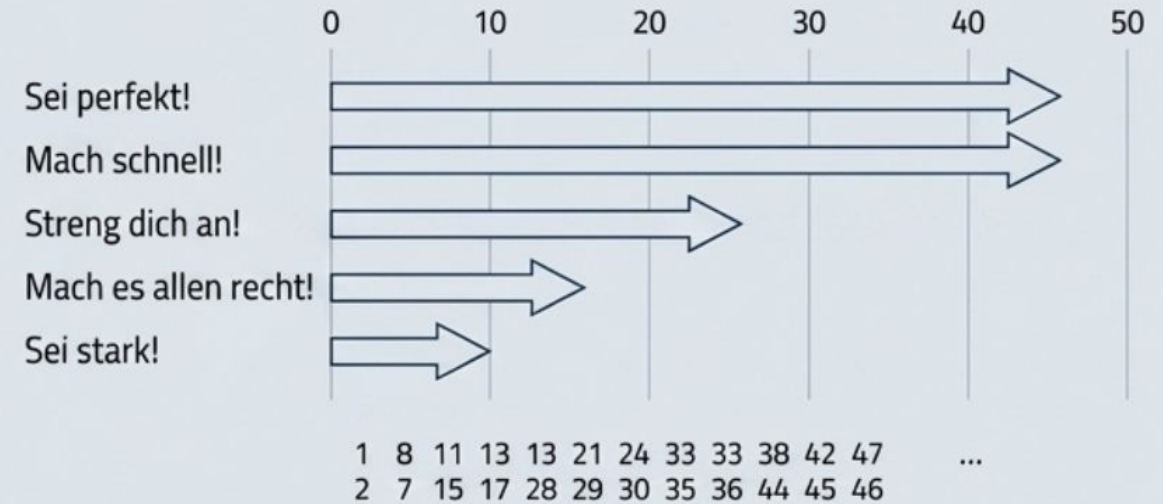
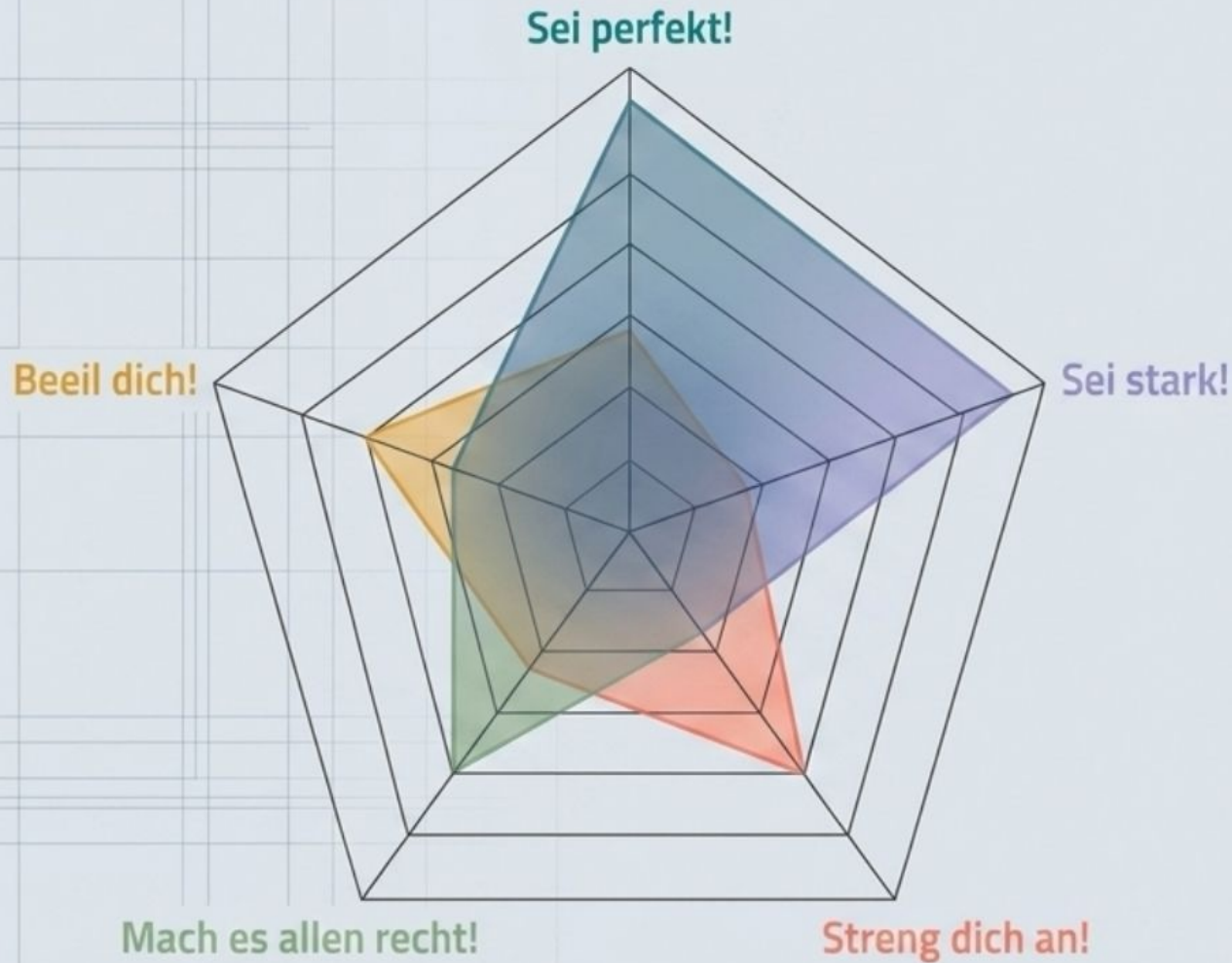
Extrem schnelles Sprechen, Silben werden verschluckt. Körperliche Unruhe, flaches Reden ohne Punkt und Komma.

Linguistische Indikatoren

Hastige Begriffe: „schnell“, „eben mal“, „kurz“. Häufiges Unterbrechen der Gesprächspartner.



Die Diagnostische Selbsteinschätzung



Das Instrument

Der klassische 50-Item-Antreiber-Test (nach Kälin & Müri) misst die energetische Beanspruchung durch elterliche gedankliche Befehle.

Die Systematik

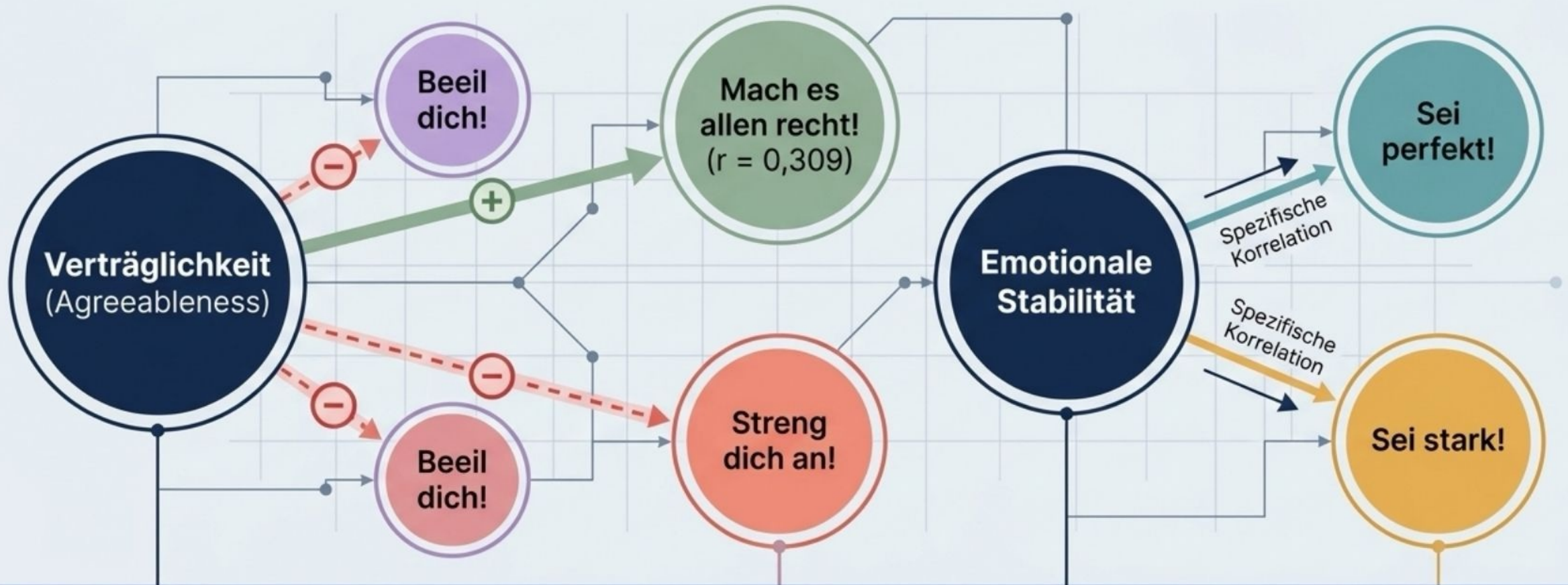
Die Bewertung erfolgt auf einer Skala (1: trifft gar nicht zu bis 5: trifft voll zu). Die kumulierten Werte identifizieren den primären Hauptantreiber.

Der CSD-14 (Counterscript Driver Questionnaire)

Die moderne akademische Validierung (Rinn et al., 2019) beweist empirisch, dass diese Konstrukte hochsignifikante Prädiktoren für dysfunktionale Grundüberzeugungen sind.

Wissenschaftliche Validierung: Gen-Umwelt-Interaktion

Eine Studie (Sava, 2008) offenbart signifikante Zusammenhänge zwischen gelernten Antreiber-Mustern und biologischen Persönlichkeitsfaktoren (Big Five):



Fazit: Hochverträgliche Menschen reagieren unter Stress mit beziehungserhaltenden Mustern, während Personen mit niedriger Verträglichkeit zu konfrontativer Hektik und Anstrengung neigen.

Die Transformation: Vom Antreiber zur Erlaubnis

Alte Dynamiken werden durch neues Verhalten und kognitive Erlaubnissätze (Antidotes) ersetzt, um die psychologische Autonomie wiederherzustellen:

