



Leitmotive

Eigenanalyse der inneren Antreiber

Wer sich selbst führen kann, kann sowohl Prozesse, Projekte, als auch Menschen führen. Verschaffen Sie sich daher Klarheit über Ihre eigene Persönlichkeitsstruktur.

Dazu ist es hilfreich, sich mit Hilfe verschiedener Eigenanalysen über grundlegende Strukturen der eigenen Persönlichkeit klar zu werden und sich Stärken und Schwächen bewusst zu machen.

Die folgende Eigenanalyse gibt Ihnen Aufschluss über Ihre persönlichen Leitmotive oder Antreiber, die Sie erfolgreich gemacht haben und unter denen Sie vielleicht auch manchmal zu leiden haben. Die Wissenschaftler *Kahler* und *Capers* beschrieben die Leitmotive/innere Antreiber als fünf grundlegende elterliche Forderungen, die in der Leistungsgesellschaft definiert wurden.

Jeder Mensch wird durch seine Erfahrungen geprägt, die er in bestimmten Situationen erlebt hat. Dadurch entstehen Muster die bis ins Unterbewusstsein dringen und sich dort manifestieren. Oft werden diese Verhaltensmuster bereits in der Kindheit von den Eltern geprägt. Kinder lernen aus den Aussagen der Eltern, was richtig ist und wie man o.k. ist.

Vielleicht haben Sie schon einmal folgende Sätze gehört:

„Komm beeile Dich ...“, „Weine nicht schon wieder ...“, „Schreib schöner ...“, „Wenn Du nicht das und das nicht machst, dann wirst Du so wie Onkel Klaus ...“, „Ein Indianer kennt keinen Schmerz ...“

Durch solche Aussagen wird für Kinder die Realität geprägt, die Wahrheit. Sie geht in den Hinterkopf und das spätere Verhalten wird dadurch stark bestimmt. Bis zu einem gewissen Grad können diese Antreiber hilfreich sein als Leitlinien für ein erfolgreiches Leben. Manchmal aber gehen wir zu weit und alles wird statt besser - schlimmer. Um den Kampf gegen die eigenen „inneren Antreiber“ die sich im Laufe der Zeit unter Umständen gegen uns gewendet haben gewinnen zu können, müssen wir zunächst ihre Ausprägungen kennen.

Analyse der Leitmotive / Innere Antreiber

Beantworten Sie auf den zwei folgenden Seiten die Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala so, wie Sie sich selbst im Moment wahrnehmen. Den Wert tragen Sie in das Kästchen ein. Im Anschluss tragen Sie Ihre Zahlenwerte in die Auswertungstabelle ein.

Bei der Einordnung verwenden Sie bitte die folgenden Zahlenwerte. Die Aussage trifft auf mich zu:

- ✓ **4 = Voll und ganz**
- ✓ **3 = Meistens**
- ✓ **2 = Ziemlich**
- ✓ **1 = Wenig**
- ✓ **0 = Garnicht**

Auswertung

Übertragen Sie hier die Punkte, die Sie der jeweiligen Leitmotiv-Nummer zugeteilt haben.

„Sei Perfekt!“

Leitmotiv-Nummer	2	4	10	11	12	18	32	44	48	49
Punkte:										
									GESAMTPUNKTZAHL:	

„Beeile Dich!“

Leitmotiv-Nummer	3	8	17	19	27	30	37	39	42	50
Punkte:										
									GESAMTPUNKTZAHL:	

„Streng Dich an!“

Leitmotiv-Nummer	1	13	22	24	26	29	34	38	41	45
Punkte:										
									GESAMTPUNKTZAHL:	

„Mach es jedem recht!“

Leitmotiv-Nummer	7	9	14	16	20	21	25	28	31	35
Punkte:										
									GESAMTPUNKTZAHL:	

„Zeige Stärke!“

Leitmotiv-Nummer	5	6	15	23	33	36	40	43	46	47
Punkte:										
									GESAMTPUNKTZAHL:	

Wenn Leitmotive oder Antreiber in der Summe deutlich über dem Wert 20 liegen, können Antreiber, sowohl für den Betroffenen als auch für sein Umfeld und seine Umwelt, zum Problem werden. Hier setzt das Modell der ERLAUBER (Seite 5) an.

Um Ihr persönliches Leitmotivprofil zu besprechen, nehmen Sie bitte Kontakt zu mir auf:

Holger Grimmig
hg@inavigare.com
+49.(0)172.433 0 422



Die fünf Leitmotive / Antreiber und ihre möglichen „Erlauber“

ANTREIBER „Sei perfekt!“	ERLAUBER „Du hast es gut gemacht, es genügt!“
<ul style="list-style-type: none"> • Vorbild • Genauigkeit • Gründlichkeit • Aufgabenübererfüllung 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Offenheit ○ Natürlichkeit ○ Spontanität
„Mach schnell! Beeil dich!“	„Du darfst dir Zeit nehmen!“
<ul style="list-style-type: none"> • Dynamik • Tempo • Arbeiten unter Zeitdruck 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Geduld ○ Beharrlichkeit ○ Positives Denken
„Streng dich an! Gib dir Mühe!“	„Es darf dir leicht gelingen!“
<ul style="list-style-type: none"> • Fleiß • Einsatz • Aufopferung • Pflichtbewusstsein • Selbstlosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ruhe ○ Besonnenheit ○ Ausgeglichenheit
„Mach es allen recht! Sei gefällig!“	„Du kommst zuerst! Denk auch an dich!“
<ul style="list-style-type: none"> • Freundlichkeit • Verbindlichkeit • Bescheidenheit • Rücksichtnahme • Loyalität 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Selbsterkenntnis ○ Selbstachtung ○ Rücksichtnahme auf sich selbst
„Zeige Stärke!“	„Du darfst dich zeigen, wie du bist; du bist OK!“
<ul style="list-style-type: none"> • Durchhaltevermögen • Durchsetzungsvermögen • Härte • Aggression 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Selbstverantwortung ○ Klarheit über eigene Ziele ○ Gefühle zeigen



Glaubenssätze

Glaubenssätze sind verinnerlichte Regeln und Erfahrungen, die wir Menschen im Laufe unseres Lebens erleben.

Sie beeinflussen unser Verhalten, unsere Haltung zum Leben und unser Denken. Prägende Glaubenssätze bilden sich durch unsere Erziehung, unser Umfeld, unsere Kultur, Politik usw.

Warum ist es wichtig, sich mit Glaubenssätzen auseinander zu setzen?

Glaubenssätze sind Überzeugungen über uns selbst und darüber, was in der Welt um uns herum möglich ist. Sie geben unserem Leben Sinn und Bedeutung und beeinflussen nachhaltig unser Handeln. Alternativ könnten Glaubenssätze auch als Leitprinzipien oder Lebensregeln bezeichnet werden. Sie sind weder gut noch schlecht, sondern innerhalb eines Kontextes mehr oder weniger nützlich.

Was können Glaubenssätzen alles bewirken?

Durch Erfahrungen gebildete Glaubenssätze erkennen Sie daran, dass Menschen dazu neigen, sie zu verallgemeinern. Dies wiederum kann im ungünstigen Fall zu heftigen Reaktionen führen, wenn der Glaubenssatz mit einem anderen, z.B. der eines Kunden, kollidiert.

Glaubenssätze können auch den Lebensspielraum einschränken. Ein Beispiel wäre hierfür: „Ich kann das nicht.“ Selbst mit den entsprechenden Fähigkeiten kann eine Sache mit so einem Gedanken nicht gelingen. Wie heißt das Sprichwort: „Ein Gedanke kann Berge versetzen.“

Wie kann Glaubenssätzenarbeit im täglichen Leben genutzt werden?

Glaubenssätze sind ein Gedankenkonstrukt, die meist tief in unserem Bewusstsein verankert sind. Viele Glaubenssätze sind in Strukturen aufgebaut. In diesem Fall wird von einem Glaubenssystem (Beliefs) gesprochen. Im Gespräch kann ein gut ausgebildeter und erfahrener Coach mit seinem Gesprächspartner nach und nach diese Glaubenssätze erkennen und neue Wahlmöglichkeiten, Sichtweisen oder Standpunkte erläutern.

Was wäre, wenn ich wüsste, wie Glaubenssätze verändert werden können?

Sie würden erkennen, warum sich Menschen in gewissen Situationen sich selbst „im Weg stehen“. Sie könnten mögliche Filter entdecken, die durch die Glaubenssätze auf die Menschen wirken und in ihrer Kommunikation und Wahrnehmung beeinflussen. Sie hätten die Chance, unnütze oder negative Glaubenssätze durch nützliche zu ersetzen. Dadurch ergeben sich vielfältige neue Lebensperspektiven.