

TESTE DEINE *inneren Antreiber*

Woher kommt dein Stress?



Hej!

Hej du wundervoller Mensch!

Erkenne deine inneren Antreiber und gewinne Kontrolle über deinen Stress: Mein Name ist Franzi und ich freue mich, dass du dich für meinen kostenlosen Test entschieden hast. Unsere inneren Antreiber sind tief verwurzelte innere Überzeugungen und Glaubenssätze, die unser Verhalten massiv beeinflussen. Sie sind wie innere „Motivatoren“, die uns antreiben, manchmal kraftvoll, oft aber auch zu viel. Sie können uns zu Höchstleistungen bringen, aber ebenso dafür sorgen, dass wir uns permanent unter Druck setzen, uns selbst ausbrennen oder unsere Bedürfnisse ignorieren.

In der Stressbewältigung und im Coaching zeigt sich immer wieder: Wer seine inneren Antreiber kennt, kann bewusst gegensteuern und gesünder mit Anforderungen umgehen. Genau darum geht es hier. Dieser Test hilft dir, deine dominanten inneren Antreiber zu identifizieren, zum Beispiel „Sei perfekt“, „Mach es allen recht“ oder „Streng dich an“. Wenn du verstehst, welche dieser Stimmen in deinem Kopf am lautesten sind, kannst du gezielt Strategien entwickeln, um sie zu entschärfen und dich selbst entlasten.

Das Ergebnis ist kein Urteil, sondern eine wertvolle Erkenntnis über dich selbst. Ehrlichkeit ist dabei der Schlüssel. Nimm dir Zeit und beantworte die Fragen so, wie sie auf dich wirklich zutreffen. Dieser erste Schritt kann dir helfen, deine innere Balance zu finden und weniger fremdbestimmt zu leben.

Deine Franzi



Vorab ein paar Fakten

zum Thema "innere Antreiber"

Innere Antreiber sind unbewusste innere Überzeugungen und Glaubenssätze, die unser Verhalten und Erleben maßgeblich steuern. Sie sind wie ein „innerer Motor“, der uns antreibt – oft unbemerkt, aber ständig aktiv. Diese Antreiber können uns helfen, unsere Ziele zu erreichen, indem sie uns motivieren, diszipliniert zu sein oder Verantwortung zu übernehmen. Gleichzeitig können sie aber auch Stress und Überforderung verursachen, wenn wir ihnen zu sehr folgen oder uns von ihnen kontrollieren lassen.

Das Konzept der inneren Antreiber stammt aus der Transaktionsanalyse und wurde von Taibi Kahler geprägt. Er definierte fünf typische innere Antreiber, die in unterschiedlicher Stärke bei jedem Menschen wirken:

Sei perfekt!

Dieser Antreiber fordert, alles fehlerfrei und richtig zu machen. Menschen mit diesem Antreiber haben oft einen hohen Anspruch an sich selbst und andere. Das kann zu großer Leistung führen, aber auch zu ständiger Selbstkritik und Stress, wenn die eigenen Erwartungen nicht erfüllt werden.

Mach es allen recht!

Hier steht der Wunsch im Vordergrund, von anderen gemocht zu werden und Konflikte zu vermeiden. Wer diesen Antreiber stark hat, stellt die Bedürfnisse anderer oft über die eigenen und kann dadurch schnell erschöpfen oder seine Grenzen verlieren.

Streng dich an!

Dieser Antreiber treibt dazu, immer mehr Leistung zu bringen und sich anzustrengen, auch wenn der Körper oder die Psyche schon überlastet sind. Er sorgt dafür, dass man „durchhält“, aber auch, dass Erschöpfung und Burnout drohen können.



Vorab ein paar Fakten

zum Thema Stress



Beeil dich!

Wer von diesem Antreiber geprägt ist, fühlt sich ständig unter Zeitdruck und hetzt von einer Aufgabe zur nächsten. Es entsteht ein Gefühl von Stress und Getriebenheit, weil man nie „fertig“ ist.

Sei stark!

Dieser Antreiber fordert, keine Schwäche zu zeigen und immer selbstständig und unabhängig zu sein. Das kann verhindern, dass man rechtzeitig Hilfe annimmt oder Emotionen zulässt, was zu innerer Anspannung und Isolation führt.

Innere Antreiber sind nicht per se schlecht – sie sind ursprünglich Schutzmechanismen, die uns helfen, in der Welt zu bestehen. Probleme entstehen erst, wenn wir ihnen unreflektiert und automatisch folgen, ohne uns selbst dabei wahrzunehmen.

In der Arbeit mit Stressmanagement und persönlicher Entwicklung ist es deshalb zentral, diese Antreiber zu erkennen und zu verstehen. Nur so kannst du bewusst steuern, wann du sie nutzen möchtest und wann du sie besser abschwächst oder ablegst.

Der Test, den du gleich machst, gibt dir einen ersten Überblick über deine dominanten inneren Antreiber. Er ist keine Diagnose, sondern ein Werkzeug zur Selbstreflexion. Nutze die Erkenntnisse, um gezielt an deinen Mustern zu arbeiten und dich von unnötigem Druck zu befreien.

AUF GEHT'S!

AB JETZT GEHT ES

um dich



Teste deine inneren Antreiber

ANLEITUNG

Jeder Antreiber ist ein typisches inneres Muster, das Stress erzeugt, oft unbewusst. Es geht nicht darum, dich in eine Schublade zu stecken, sondern herauszufinden, welche dieser Muster bei dir besonders aktiv sind. So funktioniert's: Lies dir zu jedem Antreiber die Aussagen durch. Zähle, wie viele davon du mit „Ja, das trifft (oft) auf mich zu“ beantworten würdest. Deine Punktzahl pro Antreiber zeigt dir, welche dieser inneren Antreiber aktuell eine größere Rolle in deinem Alltag spielen. Je mehr Aussagen du bejahst, desto stärker wirkt der Antreiber auf dich. Die Auswertung findest du auf den nächsten Seiten. Viele Menschen haben eine Kombination aus mehreren wirksamen Antreibern.

1. Sei perfekt

- Ich habe hohe Ansprüche an mich selbst.
- Ich mache oft Dinge doppelt oder überarbeite sie lange.
- Ich habe Angst, Fehler zu machen.
- Ich denke oft: „Das geht noch besser!“
- Ich tue mich schwer, Aufgaben abzugeben.



→ Punkte: ____ / 5

2. Mach es allen recht

- Ich sage selten „Nein“.
- Ich denke oft zuerst an andere, bevor ich an mich denke.
- Ich habe Angst, andere zu enttäuschen.
- Ich spüre oft, was andere brauchen, aber übergehe meine eigenen Bedürfnisse.
- Ich will gemocht werden und harmoniebedürftig sein.



→ Punkte: ____ / 5

3. Streng dich an

- Ich habe das Gefühl, ich muss mir alles hart erarbeiten.
- Ich kann selten zufrieden sein mit dem, was ich erreicht habe.
- Ich tue mich schwer mit Leichtigkeit.
- Ich denke oft: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“
- Ich arbeite auch dann weiter, wenn ich schon erschöpft bin.



→ Punkte: ____ / 5

Teste deine inneren Antreiber

ANLEITUNG

Jeder Antreiber ist ein typisches inneres Muster, das Stress erzeugt, oft unbewusst. Es geht nicht darum, dich in eine Schublade zu stecken, sondern herauszufinden, welche dieser Muster bei dir besonders aktiv sind. So funktioniert's: Lies dir zu jedem Antreiber die Aussagen durch. Zähle, wie viele davon du mit „Ja, das trifft (oft) auf mich zu“ beantworten würdest. Deine Punktzahl pro Antreiber zeigt dir, welche dieser inneren Antreiber aktuell eine größere Rolle in deinem Alltag spielen. Je mehr Aussagen du bejahst, desto stärker wirkt der Antreiber auf dich. Die Auswertung findest du auf den nächsten Seiten. Viele Menschen haben eine Kombination aus mehreren wirksamen Antreibern.

4. Beeil dich

- Ich mag keine Zeitverschwendung.
- Ich werde ungeduldig, wenn es langsam vorangeht.
- Ich arbeite oft unter Zeitdruck, selbst wenn es nicht nötig wäre.
- Ich spreche, denke oder esse schnell.
- Ich fühle mich schuldig, wenn ich Pausen mache.



→ Punkte: ____ / 5

5. Sei stark

- Ich zeige selten Schwäche.
- Ich will alles mit mir selbst ausmachen.
- Ich fühle mich unwohl, wenn ich abhängig bin.
- Ich weine selten oder vermeide tiefe Emotionen.
- Ich übernehme oft Verantwortung für andere.



→ Punkte: ____ / 5

Dein Ergebnis

Manche Menschen funktionieren im Alltag gut, wirken organisiert, hilfsbereit oder leistungsstark. Sie fühlen sich innerlich aber erschöpft, unruhig oder nie „genug“. Ein möglicher Grund: innere Antreiber. Das sind unbewusste Denk und Verhaltensmuster, die uns antreiben, aber gleichzeitig auch unter Druck setzen. Antreiber entstehen meist in der Kindheit und wirken wie innere Glaubenssätze. Sie helfen uns, Anerkennung zu bekommen, nicht anzuecken oder Kontrolle zu behalten. Aber: Wenn sie überhandnehmen, zahlen wir oft mit Energie, innerem Stress und Selbstzweifeln.

Hier erfährst du noch ein wenig mehr über deine Antreiber:

1. Sei perfekt.

Kernbotschaft:

„Nur wenn ich alles richtig mache, bin ich wertvoll.“

Menschen mit diesem Antreiber haben hohe Ansprüche an sich (und oft auch an andere). Sie feilen lange an Aufgaben, hinterfragen sich viel und setzen Fehler mit persönlichem Versagen gleich. Lob fühlt sich oft nie echt oder „genug“ an.

🧠 Innere Stimme:

„Das geht noch besser.“

„Ich darf mir keine Blöße geben.“

„Ich darf mir keinen Fehler erlauben.“

2. Mach es allen recht.

Kernbotschaft:

„Ich bin nur dann okay, wenn ich von allen gemocht werde.“

Dieser Antreiber führt dazu, dass du dich stark an den Erwartungen anderer orientierst, oft zu viel gibst und dich schwer abgrenzen kannst. Ablehnung oder Konflikte fühlen sich bedrohlich an, also lieber lächeln und durchhalten.

🧠 Innere Stimme:

„Ich will keinen enttäuschen.“

„Wenn ich Nein sage, bin ich egoistisch.“

„Ich muss für Harmonie sorgen.“



Dein Ergebnis

3. Streng dich an.

Kernbotschaft:

„Ich muss mich immer anstrengen, um etwas zu verdienen.“

Bei diesem Antreiber zählt nicht das Ergebnis, sondern wie hart du dafür gekämpft hast. Leichtigkeit fühlt sich verdächtig an. Du kannst nicht gut genießen, was du erreicht hast, weil du direkt die nächste Herausforderung suchst.

🧠 Innere Stimme:

„Wenn's leicht ist, war's nichts wert.“

„Ich muss kämpfen.“

„Ich darf nicht locker lassen.“

4. Beeil dich.

Kernbotschaft:

„Ich darf keine Zeit verlieren.“

Dieser Antreiber sorgt für ständigen inneren Druck, schnell zu sein. Langsamkeit fühlt sich falsch an. Du unterbrichst dich selbst, denkst ständig an das Nächste, redest oder arbeitest im Schnellmodus und bist oft innerlich gehetzt.

🧠 Innere Stimme:

„Ich muss schneller sein.“

„Ich habe keine Zeit.“

„Ich darf keine Pausen machen.“

5. Sei stark.

Kernbotschaft:

„Ich darf keine Schwäche zeigen.“

Menschen mit diesem Antreiber versuchen, immer die Kontrolle zu behalten über sich, ihre Gefühle, ihr Leben. Emotionale Bedürfnisse werden unterdrückt. Hilfe annehmen? Zeigt Schwäche. Verletzlichkeit zeigen? Lieber nicht.

🧠 Innere Stimme:

„Ich muss das allein schaffen.“

„Ich darf mich nicht gehen lassen.“

„Gefühle sind gefährlich.“



Was du tun kannst

konkrete Impulse für jeden Antreiber

🔧 „Sei perfekt“ – Erlaube dir: „Gut genug ist gut.“

- Setze bewusst den Anspruch „unperfekt“ zu sein (z. B. kleine Fehler bewusst erlauben).
- Übe Selbstmitgefühl statt Selbstkritik.
- Mache dir bewusst, dass andere dich nicht für deine Perfektion lieben.

🔧 „Mach es allen recht“ – Erlaube dir: „Ich darf mich zeigen, wie ich bin.“

- Übe, freundlich Nein zu sagen, ohne dich zu rechtfertigen.
- Beobachte, wie oft du etwas nur tust, um gemocht zu werden.
- Stärke deine eigene Meinung und Prioritäten.

🔧 „Streng dich an“ – Erlaube dir: „Es darf leicht gehen.“

- Beobachte, wie du Leichtigkeit sabotierst.
- Feiere Erfolge, auch wenn sie „leicht“ waren.
- Vertraue darauf, dass du auch mit weniger Anstrengung wertvoll bist.

🔧 „Beeil dich“ – Erlaube dir: „Ich darf mir Zeit nehmen.“

- Mache Dinge bewusst langsam (z. B. langsamer gehen, essen, sprechen).
- Schaffe bewusste Pausen – auch wenn's schwerfällt.
- Frage dich regelmäßig: „Was passiert, wenn ich mir Zeit lasse?“

🔧 „Sei stark“ – Erlaube dir: „Ich darf fühlen und Hilfe annehmen.“

- Sprich offen mit jemandem, dem du vertraust, über Unsicherheiten oder Ängste,
- Übe, Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern.
- Erkenne: Verletzlichkeit ist keine Schwäche – sie schafft Nähe.



Kontakt

Du hast schon einiges probiert, aber fühlst dich trotzdem oft gestresst, überfordert oder einfach nur leer?

Deine Gedanken kreisen ständig, du grübelst über Vergangenes, sorgst dich um das, was kommt?

Und obwohl du abends todmüde bist, kannst du nicht abschalten? Du schläfst schlecht, wachst erschöpft auf und funktionierst nur noch? Dann ist es Zeit, etwas zu verändern.

Du musst da nicht alleine durch. Unterstützung anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Klarheit, Mut und echtem Selbstrespekt.

Ich begleite dich gern auf deinem Weg raus aus dem Stress und hin zu mehr Ruhe, Fokus und innerer Stärke. In einem kostenlosen Erstgespräch finden wir gemeinsam heraus, wie ich dich am besten unterstützen kann.

👉 Schreib mir einfach und mach den ersten Schritt raus aus dem Dauerstress.

Deine Franziska

**Coaching und Workshops
Gelassen durch den Alltag**

FRANZISKA BECKER

Entspannungspädagogin und
Stressmanagement Coach



www.beckerfranziska.de



[stressfrei.mit.franzi](https://www.instagram.com/stressfrei.mit.franzi)



Stressfrei mit Franziska



kontakt@beckerfranziska.de