

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

28-2021



Das Stress-Zitat

Ein Teufelskreis:

Innere Antreiber werden durch stressige Situationen ausgelöst und verursachen weiteren Stress.



Innere Antreiber können zu Stress führen und Stress verstärken

Die Muster unseres Verhaltens werden durch unsere Erfahrungen bereits in der Kindheit geprägt. Kinder lernen aus den Aussagen der Eltern, was "richtig" ist, was Wahrheit und Realität ist. Dies setzt sich im Unterbewußtsein als "**Glaubensmuster**" fest und bestimmt als "**innere Antreiber**" unser alltägliches Verhalten.

Innere Antreiber können

- Leitlinien für ein erfolgreiches Leben sein,
- zu Stress (Überforderungen),
- psychischen Störungen (z.B. Ticks) und
- Problemen (u.a. Süchten, Ausbrennen, Ängsten) führen.

Diese inneren Antreiber werden hauptsächlich unterschieden:

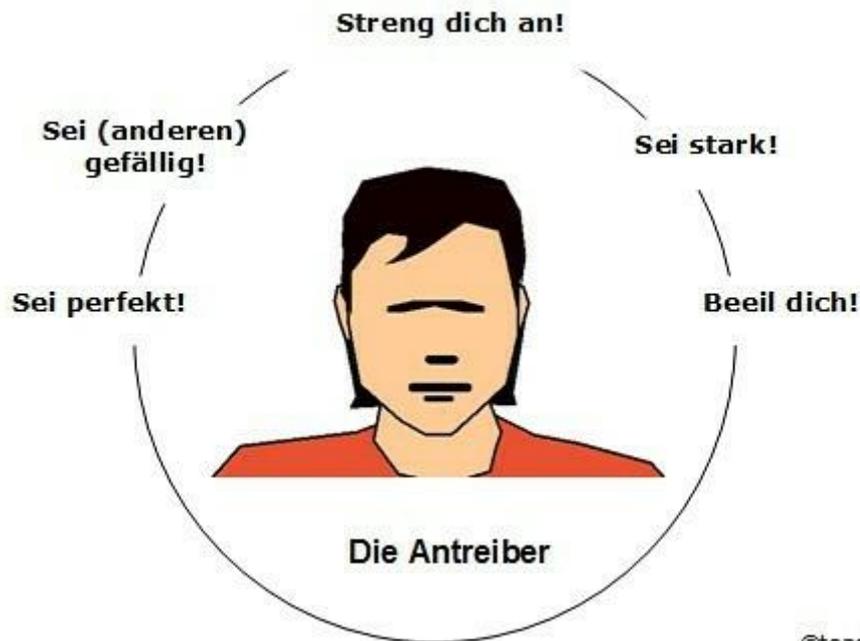
1. **Sei stark!**
2. **Beeil Dich!**
3. **Sei perfekt!**
4. **Streng Dich an!**
5. **Mach es allen (anderen) recht!**

Wie uns die inneren Antreiber stressen

Hinter jedem inneren Antreiber stehen eigentlich positive Eigenschaft. Harmoniebedürfnis, Fleiß, Perfektion, Mühe und Eile sind eigentlich Persönlichkeitseigenschaften, die in der Zusammenarbeit mit anderen viele Vorteile mit sich bringen.

Wie immer kommt es im Leben auf das rechte Maß an.

Zu viel von einem dieser Antreiber verursacht Stress. Stress befeuert dabei den stärksten inneren Antreiber und der treibt uns in eine Abwärtsspirale, die im schlimmsten Fall im Ausbrennen (Burn-out) endet.



Wandle Deine Antreiber in Erlauber

Sei stark:

Ich darf meine Wünsche mitteilen
Ich darf um Hilfe bitten
Ich darf anderen vertrauen
Ich darf Gefühle zeigen

Sei perfekt:

Ich bin wertvoll und gut genug so, wie ich bin
Ich darf Fehler machen. Ein Fehler ist ein „Ja“ zu meiner Menschlichkeit
Ich gebe mein bestes und das ist gut genug

Mach es allen recht (sei anderen gefällig):

Meine Bedürfnisse und Wünsche sind mir auch wichtig
Ich habe die längste Beziehung mit mir selbst
Ich darf „Nein“ sagen

Streng dich an:

Es darf auch leicht gehen
Meine Kraft gehört mir
Ich mach es wie ich kann

Mach schnell (Beeil Dich):

Ich darf mir Zeit nehmen
Meine Zeit gehört mir
Ich darf mich regenerieren und Pausen machen
Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht

Hier kannst Du Deine inneren Antreiber selbst testen:
[Innere Antreiber im Selbst-Test](#)



Buch-Empfehlungen

Nur kein Stress:

[Wie Sie Ihrem inneren Antreiber ein Schnippchen schlagen](#)

Du bist gut genug!

[Wie Sie Ihre inneren Antreiber erkennen und gelassener werden können](#)

Unvollkommen wertvoll:

[Warum meine Schwäche sein darf](#)



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
 - [Krisen](#)
 - [Gesundheit](#)
 - [Lebens-Kompetenz](#)
 - [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)