

# Dein Antreiber: Streng dich an.

## Werde zum Erlauber


### Gedanken

- Wer nie aufgibt, erreicht alles.
- Erfolge muss man sich hart erarbeiten.
- Nur Schweres ist wertvoll.
- Mühe dich bis zum Letzten.
- Reiß dich zusammen.
- Ich muss es schaffen.
- Ich schaffe es auch ohne fremde Hilfe.

### Beschreibung

Wer sich solchermaßen anstrengt zeichnet sich durch Pflichtbewusstsein, Fleiß und Einsatz aus. Er steht unter Leistungsdruck. Quantität geht dabei in der Regel vor Qualität. Erfolge, die nicht auf Anstrengungen basieren, taugen nichts. Wenn etwas nicht funktioniert, strengt er sich noch mehr an. Er lebt in andauernder Angst, dass andere besser sein könnten, und versucht, dem durch noch mehr Anstrengung entgegenzuwirken.

### Erlaubersätze

- 
- Ich darf an der Arbeit auch Spaß haben.
  - Ich darf etwas mit Gelassenheit tun und vollenden.
  - Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll.
  - Ich darf mich immer wieder auch entspannen und Fortschritte genießen.
  - Ich darf Vereinbarungen über realistische Ziele treffen.

### Hier ist Platz für deine eigenen Erlaubersätze:



*Tipp: Notiere dir als Erinnerung überall dort einen Erlaubersatz, wo du öfter am Tag hinschaust: Smartphone, Laptop, Nachttisch, Auto ...*