

## Dein Antreiber: Beeil dich.

### Werde zum Erlauber

#### Gedanken

- Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt.
- Ich mache gerne mehrere Dinge gleichzeitig.
- Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt.
- Mach schnell!
- Sei immer auf Trab!
- Ich darf keine Zeit verschwenden.

#### Beschreibung

Wer diesen Antreiber stark ausgeprägt hat, ist nie richtig anwesend, wo er sich gerade befindet. Er ist voller Dynamik und Hektik. Ruhiges und konzentriertes Arbeiten ist ihm kaum möglich. Alles muss besonders rasch und sofort getan werden, möglichst mehrere Dinge gleichzeitig.

#### Erlaubersätze

- Ich kann mich entscheiden, ob und wann ich mich beeile.
- Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche.
- Ich darf Pausen machen.
- Ich darf meinen Rhythmus und meine Form berücksichtigen.
- In der Ruhe liegt die Kraft.
- Ruhige Schnelligkeit.

 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 ...*