

Dein Antreiber: Sei stark.

Werde zum Erlauber

Gedanken

- Ich komme allein zurecht.
- Ich bin aufs Schlimmste gefasst.
- Wie es drinnen aussieht, geht keinen etwas an.
- Mich erschüttert nichts so leicht.
- Beiß die Zähne zusammen.
- Zeig keine Gefühle.
- Bewahre immer Haltung.

Beschreibung

Menschen, die von diesem Antreibertyp beherrscht werden, haben gelernt, kein Zeichen der Schwäche zu zeigen. Sie verbergen ihre Gefühle vor anderen, sind zurückhaltend, manchmal sogar stoisch. Sie verstehen es, sich zu beherrschen und vermitteln nach außen vor allem eines: Haltung, Durchhalte- und Durchsetzungsvermögen sowie Kontrolle.

Erlaubersätze

- Ich darf offen sein und mich zeigen.
- Ich kann um Hilfe bitten, ohne mein Gesicht zu verlieren.
- Ich darf mich kraftvoll mit anderen für die Menschen und Anliegen einsetzen.
- Wenn ich Gefühle zeige, bin ich stark.

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 ...