

Dein Antreiber: Sei perfekt.

Werde zum Erlauber

Gedanken

- Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei.
- Ich mag keine Schlamperei.
- Ich finde immer noch etwas zum Verbessern.
- Mach bloß keine Fehler.
- Ich bin noch nicht gut genug.
- Ich muss noch besser werden.

Beschreibung

Menschen mit diesem Antreiber stehen unter Druck, alles gründlich zu machen. Sie bemühen sich um Perfektion – ohne Rücksicht auf Zeitaufwand und Kosten. Über eine fehlerfreie Leistung erhoffen sie sich die Anerkennung, nach der sie sich sehnen. Sie rechtfertigen sich häufig und nehmen gerne Ergänzungen, Kritik und was noch zu erwägen wäre, von sich aus vorweg.

Erlaubersätze

- Gut ist gut genug.
- Ich bin gut genug.
- Ich bin wertvoll und liebenswert und ich kann auch etwas leisten.
- Ich bin vor allem wertvoll durch das, was ich bin.
- Ich darf auch Fehler machen und aus ihnen lernen.

 **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 ...