

Dein Antreiber: Mach es allen recht.

Werde zum Erlauber

Gedanken

- Es fällt mir schwer, nein zu sagen.
- Akzeptiert zu werden ist wichtiger als Interessen durchzusetzen.
- Positive Rückmeldungen sind mir wichtig.
- Sei liebenswürdig.
- Bloß keinen Streit.
- Sei freundlich zu allen.
- Sei gefällig.

Beschreibung

Menschen mit diesem Antreiber fühlen sich dafür verantwortlich, dass andere sich wohl fühlen, fantasieren jedoch häufig nur, was sich der andere eigentlich wünscht. Sie stellen ihre Bedürfnisse hinten an, richten sich danach, was andere erwarten und kommen dabei selbst zu kurz. Sie möchten beliebt sein und haben nicht gelernt „Nein.“ zu sagen.

Erlaubersätze

- Meine Bedürfnisse und Wünsche sind ebenso wichtig.
- Ich darf mich anderen zumuten - andere tun's ja auch.
- Ich muss nicht bei allen beliebt sein.
- Wer ja sagt, kann auch nein sagen.
- Mit der gleichen Höflichkeit wie Termine mit anderen nehme ich Termine mit mir selbst wahr.

 **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 ...