

Erfüllen Sie Ihre eigenen Ansprüche?

shiru advisors ag

Claudia Göldi (Phone: +41 79 369 8113)

Büro: Weibergstrasse 102, 8006 Zürich

Geschäftssitz: Sonnenrain 24, CH-6416 Steinerberg

www.shiru.ch

©by shiru advisors ag

Streben Sie auch überall Bestnoten an?



Kompetenteste
und fairste
Führungskraft

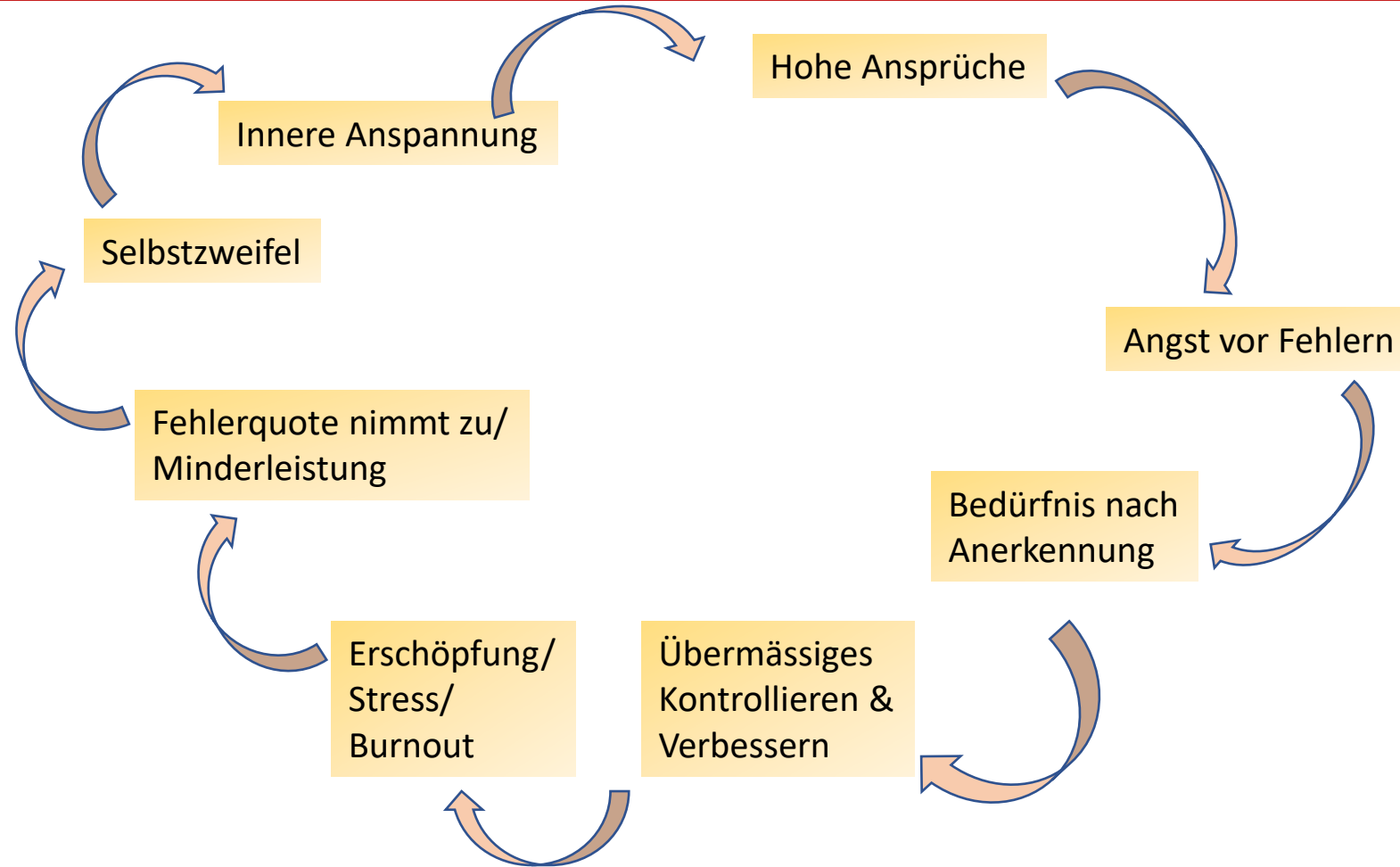
Beliebtster und
lustigster
Kolleg/In

Bester und
Verständnisvollster
Papa/Mama

Liebevollster
Partner

Etc. etc. etc.

Wie Sie ganz schnell im Perfektionismus-Teufelskreis landen können



Was steht hinter den eigenen hohen Ansprüchen?

Häufige dahinterliegende Anliegen:

- **Sei Perfekt!** Sich entfalten zu können. Für die eigenen Fähigkeiten und Talente Anerkennung zu erhalten
- **Sei Stark!** Die Suche nach Sicherheit im Kontakt mit anderen Menschen. Angst vor existentieller Kränkung. Vermeidung vor Bedrohungen des eigenen Selbst.
- **Mach's anderen recht!** Streben nach Nähe und Zugehörigkeit. Der Wunsch so geliebt zu werden, wie man ist.
- **Streng Dich an!** Wissen, wo man hin gehört. Seinen Platz finden. Etwas Nützliches tun zu können, und dafür gesehen zu werden.
- **Beeil Dich!** Seine Zeit sinnvoll zu nutzen. Der Wunsch sich einzulassen. Die Fülle und den Reichtum des Lebens erleben zu können/dürfen.

Die „Antreiber“ aus der Transaktionsanalyse

Der Begriff «Die Antreiber» stammt aus der Transaktionsanalyse von E. Berne.

Mit «Antreiber» werden in der Transaktionsanalyse gängige Verhaltensmuster genannt, die im Inneren eines Menschen wirken, und ihn buchstäblich zu mehr, schneller, besser, etc. «antreiben». Der Zweck dieses «Antreibens» besteht darin schmerzliche, beängstigende, einschränkende oder beschämende Botschaften von aussen weg zu machen.

Das Problem dabei ist, dass die Ursache bzw. das zugrundeliegende Problem, also die negative Botschaft eben, weiter fort besteht.



Nur situative Verbesserung und neue Probleme

Wer sich anstrengt und es tatsächlich schafft die eigenen hohen Ansprüche punktuell zu erfüllen, fühlt sich oft – zumindest kurzfristig und situativ - besser. Aber langfristig hat man sich damit neue Probleme geschaffen.

Wer erst einmal gelernt hat, dass er durch Anstrengung, also durch einen inneren Antreiber, ein schlechtes Gefühl und Nicht-Akzeptiert-Werden-Wie-Man-Ist, wettmachen kann, ist nicht mehr frei in seiner Entscheidung.



Man wird sich immer weiter anstrengen, um Anerkennung zu finden, bleibt dabei aber auf einer Handlungsebene.

Das Grundproblem «nicht so sein zu dürfen, wie man ist» bleibt ungelöst! Der innere Schmerz bleibt.

Antreiber im Arbeits- und Führungskontext

Im Arbeitskontext oder in bezug auf Führung bedeutet das:

Wenn eine Führungskraft (FK) starke innere Antreiber hat wird sie eine Menge Aktivitäten entfalten, die nicht effizient und effektiv sind, für andere (z.B. Vorgesetzte, Mitarbeiter, Kollegen, etc.) schwer verständlich sind, oder gar kontraproduktiv wirken im Sinne der Zielerreichung, Umsetzung und Zusammenarbeit. Beispiele:

- Der betriebene Aufwand steht in keinem Verhältnis zum Ertrag.
- Man erzeugt bzw. setzt sich (und/oder andere) unnötig unter Zeitdruck.
- Man entfaltet grosse Hektik und Betriebsamkeit, auch dort, wo diese nicht angebracht ist.
- Man kann sich in den Details verlieren, anstatt sich um die wichtigen/strategischen Dinge zu kümmern.
- Hilfe und Unterstützung wird zu spät angefordert, man zieht niemanden ins Vertrauen.
- Man macht alles alleine und delegiert zu wenig. (-> Gefahr der Überlastung)
- Man geht zu oft in die Konfliktvermeidung, weil man es allen recht machen will.
- Man verhält sich opportunistisch, ändert leicht die Meinung, um nirgendwo anzuecken.
- Anerkennung für (eigene/fremde) Leistungen wird nicht ausgesprochen bzw. schwer angenommen, insbesondere wenn dafür nur eine geringe Anstrengung notwendig war.
- Man wertet Personen ab (Mitarbeiter, Kollegen, Partner, etc.), die andere Prioritäten setzen.

Was hilft? Der Weg aus der Perfektionsfalle

Es geht darum Möglichkeiten zu finden aus den eigenen Mustern *bewusst auszusteigen*, den eigenen Entscheidungsspielraum zu erhöhen und einen gesünderen Umgang mit sich selbst zu pflegen!

Die Transaktionsanalyse hat für jeden der Antreiber-Botschaften eine Gegenbotschaft entwickelt, die als «**Erlaubnis**» bezeichnet wird. Es kann sein, dass man diese als Kind von den Eltern erhalten hat. Wenn nicht, kann man sich diese auch im Erwachsenenalter selbst geben:

- Sei Perfekt! **Du bist gut genug, so wie du bist.**
- Sei Stark! **Sei offen und drück deine Wünsche aus!**
- Mach's anderen recht! **Freu Dich an Deiner Einzigartigkeit! Sei dir selbst zu Gefallen!**
- Streng Dich an! **Tu's!**
- Beeil Dich! **Nimm dir Zeit!**

Jedes Mal, wenn man bewusst aus einem Antreiberverhalten aussteigt und ein antreiberfreies Verhalten an dessen Stelle setzt, verstärkt man diese Erlaubnis nonverbal und steigert damit letztlich seinen Selbstwert.

Gerne unterstütze ich Sie bei der Umsetzung!

Gleich ein kostenloses Kennenlerngespräch vereinbaren -> www.shiru.ch



**Coaching & Consulting für
Persönliche Weiterentwicklung und in Krisen**

Das zeichnet mich aus:

Theorie & Praxis

... langjährige Berufs- und Führungserfahrung bis ins oberste Management, Ausbildung an führenden Unis/Business Schools (lic.oec.HSG, INSEAD, IMD, etc.) und seit 2017 selbständige Unternehmerin. Immer mit einem guten Schuss Pragmatismus unterwegs.

Rationalität & Intuition

... Vernetztes Denken sowie Vertrauen in meine Intuition, im Mittelpunkt meiner Arbeit aber steht der Mensch mit seinen Emotionen und Psyche.

Expertin für Paradoxe

... kaum ein KMU noch eine grosse Organisation ist frei von Paradoxen. Das kann eine tägliche Herausforderung sein, und zu vielartigen äusseren und inneren Konflikten führen. Ich unterstütze Sie Klarheit zu finden und sich aus Widersprüchen zu befreien.

Diversity & Interkulturell

... Oft einzige Frau unter vielen Männern, diverse Auslandsaufenthalte. Verschiedenartigkeit bereichert. Ihre Authentizität und Einzigartigkeit liegen mir am Herzen.