

>>>>>>

**Wie gehe ich mit inneren starken und  
teils hinderlichen Motivatoren um?**



MACH ES  
ALLEN RECHT!

**CZW**

STRENG DICH AN!



SEI PERFECT!



SEI STARK!



BEEIL DICH!



SEI  
NETT!

STRENG  
DICH AN!

SEI  
PERFEKT!

SEI  
STARK!

BEEIL  
DICH!

**Innere  
Forderung**

Was erwarten andere von mir? Kritik ist mir sehr unangenehm. Ich sage oft mehr als nötig wäre.

Ohne Fleiß kein Preis. Genuss ohne Mühe – no go! Unbekümmert sein regt mich auf.

Mach bloß keine Fehler! Ich kümmere mich um vieles persönlich. Übertreffen der Erwartungen

Zähne zusammen und durch! Harte Schale, weicher Kern. Keine Gefühle zeigen.

Alles muss rasch passieren. Multitasking. Andere dränge ich zur Eile.

**Positiv**

Sensibilität und Achtsamkeit

Durchhalte-  
vermögen

Sinn für Voll-  
kommenheit

Kraftvoll

Hohes  
Aktivitäts-/  
Leistungslevel

Und nun?



# Mach es allen Recht!



- Sei lieb und nett ***zu dir selbst!***
- „Meine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die der anderen.“

*Aussage Bibel: Jesus gibt dir die Anerkennung, die du bei anderen suchst, dort aber nicht bekommen wirst.*

Streng dich an!



- Übe dich in kleinen Situationen in Spontanität.
- „Freude beim Tun hebt meine Qualität des Tuns.“

*Aussage Bibel: Jesus ist nicht am Burnout gestorben!  
Er konnte feiern, genießen und ging oft alleine in die Stille.*

# Sei perfekt!



- „Ich gebe mein Bestes und das ist sehr gut.“
- Kalkuliere kleine Fehler mit ein.
- Andere gehen mit deinen Fehler deutlich gnädiger um als du mit dir selbst.

*Aussage Bibel: Sei gnädig mit dir selbst. Gott ist es auch.*

Sei stark!



- Ich bin offen und darf meine Wünsche mitteilen.
- Ich darf vertrauen und Gefühle zeigen.
- Ich darf um Hilfe bitten.

*Aussage Bibel: Jesu hat immer wieder um Hilfe gebeten.  
Wir sind schwach, damit wir durch ihn stark werden.*

# Beeil dich!



- „Ich darf mir Zeit nehmen.“
- Mehr macht's nicht besser.
- Pareto-Prinzip 80:20 beachten.

*Aussage Bibel: Jesus Wirken war zeitlich kurz.  
Und doch hat er alles Wesentliche getan.*

*Gehe kleine Schritte -*

**von „man müsste mal ...“ hat sich  
noch nie etwas geändert!**

*Sei gnädig zu dir selbst*

*(und zu anderen) -*

**Gott ist es auch!**