WORKBOOK · METHODEN & WERKZEUGE

Lebensskript und innere Antreiber

Begleitmaterial zum Buch **„Zeitlos Handeln“**

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Version 1.0 · 2026
© Matthias Leo Wegner · kavanara.de

Lebensskript und innere Antreiber

Überblick

“Ich bin nur dann in Ordnung, wenn…” – dieser halbe Satz steuert mehr Verhalten, als den meisten Menschen bewusst ist. Die inneren Antreiber aus der Transaktionsanalyse machen sichtbar, welche unbewussten Glaubenssätze unser Handeln bestimmen. Sie sind gleichzeitig Stärke und Falle: Jeder Antreiber trägt eine wertvolle Ressource in sich, kann aber zum Zwang werden, wenn er unreflektiert das Steuer übernimmt.

Aspekt	Details
Ziel	Unbewusste Muster erkennen; destruktive Antreiber in Ressourcen verwandeln
Weg	Reflexion der 5 Antreiber; Transformation durch “Erlauber”-Sätze
Alternative Methoden	Transaktionsanalyse, Wissen/Methoden/Inneres Team, Drama-Dreieck
Dauer	60–120 Minuten (Einzelreflexion oder Coaching)
Teilnehmer	1 Person (ggf. mit Coach)

Grundprinzip

Lebensskript

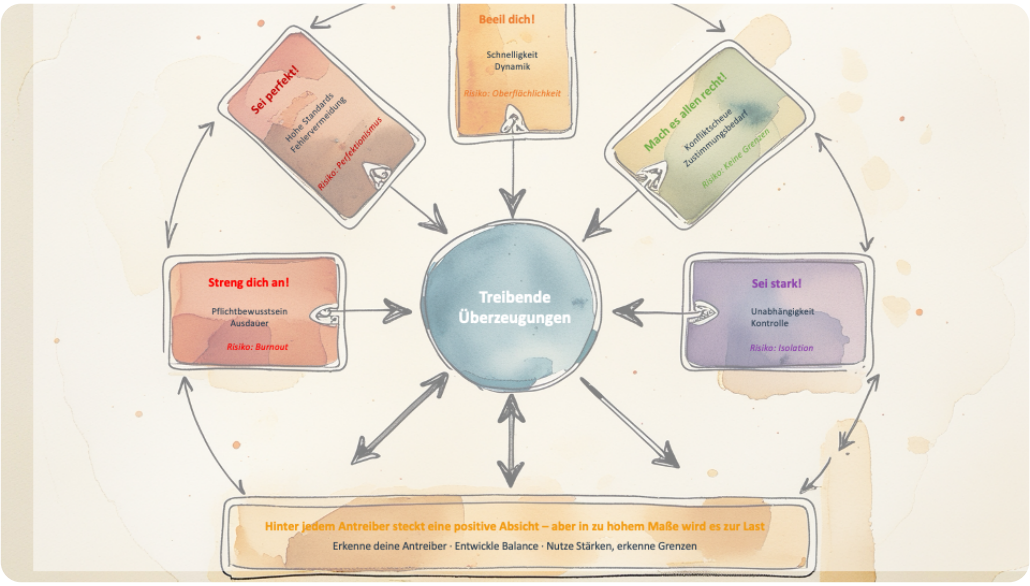
Das Lebensskript ist ein unbewusstes Lebensdrehbuch mit inneren Überzeugungen, Grundbotschaften und entsprechenden Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern. Es beginnt in der Kindheit mit Bindungspersonen, wird lebenslang geschrieben und umgeschrieben. Besonders in Stresssituationen greifen wir auf Skriptmuster zurück – auf Annahmen über uns selbst, andere Menschen und die Welt.

Zwei Beispiele für solche Grundannahmen: “Ich bin liebenswert. Die Welt meint es gut mit mir.” steht “Ich bin lieber vorsichtig, die Welt ist ein bedrohlicher Ort.” gegenüber. Beide prägen fundamental, wie wir führen, entscheiden und Beziehungen gestalten.

12 Einschärfungen (nach Bob und Mary Goulding)

Die Transaktionsanalyse beschreibt zwölf typische Einschärfungen, die als frühe Botschaften das Skript formen: Sei nicht, Sei nicht wichtig, Fühle nicht, Denke nicht, Werde nicht erwachsen, Sei kein Kind, Sei nicht du selbst, Sei nicht gesund, Sei nicht normal, Gehöre nicht dazu, Sei nicht nah, Schaffe es nicht.

Die 5 Antreiber



Antreiber	Glaubenssatz	Ressource	Gefahr
Sei perfekt!	“Ich bin OK, wenn ich perfekt bin”	Genauigkeit, Fehlerlosigkeit	Überkritisch, Detailverliebtheit
Mach’s allen recht!	“Ich bin OK, wenn ich anderen gefällig bin”	Empathie, Harmonie	Konfliktscheu, kann nicht “Nein” sagen
Streng dich an!	“Ich bin OK, wenn ich mich anstrenge”	Durchhaltevermögen, Gründlichkeit	Überforderung, Sisyphus-Gefühl
Sei stark!	“Ich bin OK, wenn ich stark bin”	Mut, Entschlossenheit	Bittet nicht um Hilfe, zeigt keine Gefühle
Beeil dich!	“Ich bin OK, wenn ich mich beeile”	Schnelligkeit, Dynamik	Hektik, unterbricht andere, oberflächlich

> “Jede Neurose ist ein unerlöstes Talent” – B. Schmid

Das Ziel ist Autonomie: “Ich kann, wenn ich will – ich muss aber nicht immer!”

Erlauber-Sätze

Für jeden Antreiber gibt es Erlauber-Sätze, die den Zwang auflösen, ohne die Ressource zu verlieren:

Für “Sei perfekt”: Du darfst lernen, dass “gut” gut genug ist. Du bist liebenswert und wertvoll – auch mit Fehlern. Du darfst aus Fehlern lernen.

Für “Mach’s allen recht”: Deine Wünsche und Bedürfnisse sind ebenso wichtig. Du darfst dich anderen zumuten mit deinen Konturen. “Nein” ist ein ganzer Satz.

Für “Streng dich an”: Arbeit darf auch Spaß machen. Dinge, die leicht von der Hand gehen, sind wertvoll. Du darfst Meilensteine feiern.

Für “Sei stark”: Du darfst Gefühle zeigen und trotzdem stark sein. Du darfst um Hilfe bitten, ohne dein Gesicht zu verlieren. Du musst nicht alles allein machen.

Für “Beeil dich”: Du darfst dir Zeit geben – genau die, die du brauchst. Pausen sind erlaubt. In der Ruhe liegt Kraft.

Vorgehensweise

Schritt	Aktivität
1	Dominanten Antreiber identifizieren (Selbsttest)
2	Situationen sammeln, in denen der Antreiber aktiv wird
3	Bedürfnis und Befürchtung hinter dem Antreiber erkennen
4	Ressourcen-Seite des Antreibers würdigen
5	Passende Erlauber-Sätze formulieren und verinnerlichen

Glaubenssatz-Transformation (nach Virginia Satir)

Eine praktische Methode zur schrittweisen Entschärfung: Den Satz “Ich muss es immer allen recht machen” zunächst von “muss” zu “kann” wandeln: “Ich kann es immer allen recht machen.” Dann “immer” durch “manchmal” ersetzen: “Ich kann es manchmal allen recht machen.” Schließlich “manchmal” durch eine Bedingung: “Ich kann es allen recht machen, wenn die Situation es erfordert, ich es will und es mir sinnvoll erscheint.”

Übungen

PROBIERE JETZT: DER SCHNELLE MOTIV-CHECK (5 MINUTEN)

Bewerte spontan (1-10): Welche trifft HEUTE am stärksten zu?

- “Ich brauche Sicherheit und Schutz – materiell und körperlich”
- “Ich brauche Nähe, Zugehörigkeit und Anerkennung”
- “Ich brauche Freiheit, Kontrolle und Selbstbestimmung”
- “Ich brauche Freude und Sinn in dem, was ich tue”

Nimm die höchste Dimension und frage: Ist es LEIDENSCHAFT (ich strebe hin zu) oder OBSESSION (ich fliehe weg von)?

Schreibe auf: “Heute dominiert bei mir: [Dimension]. Das zeigt sich daran, dass ich…”

Materialien

- ![[1.4 Lebensskript und innere Antreiber.docx]]

Quellen

Weblinks

- www.resilienz-akademie.com
- www.transaktionsanalyse-online.de

Literatur

- Goulding, Bob & Mary: Einschärfungen
- Satir, Virginia: Glaubenssatz-Transformation
- Schmid, Bernd: Transaktionsanalyse

Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Mehr erfahren: **kavanara.de**