

# Selbstreflexion:

## Welche Erwartungen habe ich an mich selbst?

### Die inneren Antreiber

#### Erwartungen an mich selbst – Aufgaben- und Rollenverteilung

Im Folgenden haben Sie die Möglichkeit zu reflektieren, von was Sie angetrieben werden und durch welche Überzeugungen, Sie sich (selbst) unter Druck setzen.

Ebenfalls können Sie hinterfragen, für was Sie sich verantwortlich zeigen, welche Aufgaben Sie übernehmen – und an welchen Stellen es Möglichkeiten gibt, zu delegieren.

**Die inneren Antreiber** sind ein Konzept aus der Transaktionsanalyse von Taibi Kahler

- **„Sei perfekt“.**  
Hier geht es um Leistungsdruck, der von Ihnen selbst gesteuert werden kann.  
*Wo bzw. in welchen Bereichen oder bei welchen Aufgaben können Sie sich - und anderen - die Erlaubnis geben, weniger perfekt zu sein? Was brauchen Sie, um sich diese Erlaubnis zu geben?*
- **„Sei beliebt“.**  
Hier geht es um Anerkennung und die Frage, ob Sie glauben, dass Sie nur unter bestimmten Bedingungen anerkannt werden; wenn Sie z.B. immer nett und freundlich sind oder alles erledigen wovon Sie glauben, dass es von Ihnen erwartet wird.  
*Fragen Sie sich, ob dies wirklich so ist. Und: müssen Sie von allen gemocht werden? Was bedeutet die Beantwortung der Fragen für Ihr tägliches Tun?*
- **„Sei stark“.**  
Hier geht es um die Überzeugung, alles selbst erledigen zu müssen, nicht aufzugeben, nicht um Hilfe bitten zu dürfen, nicht sagen zu dürfen, dass Sie etwas nicht können oder verstehen.  
*Kennen Sie dies von sich? Wo führt diese Überzeugung zur Überforderung? In welchen Bereichen können Sie sich die Erlaubnis geben, nach Unterstützung zu fragen? Und gibt es Dinge, die Sie nicht selbst tun müssen? Für die sich andere verantwortlich zeigen dürfen? Wo können Sie delegieren, um sich zu entlasten?*
- **„Streng dich an“.**  
Hier geht es um die Art und Weise, Dinge zu tun; Und um den Glauben, dass nur unter Anstrengung, Dinge gelingen/Aufgaben erledigt werden können. Kennen Sie den Satz „Ohne Fleiß kein Preis“?  
*Fragen Sie sich: Darf mir auch etwas leicht von der Hand gehen? Darf mir Arbeit Spaß und Freude bereiten oder bin ich nur zufrieden, wenn das Ergebnis unter großer Anstrengung erreicht wurde? Werde ich von anderen anerkannt in meiner Leistung, wenn ich mich bei der Erfüllung der Aufgabe selbst nicht unter Druck setze?*
- **„Beeil dich“.**  
Hier geht es um die Überzeugung oder die innere Haltung, alles schnell erledigen zu müssen, oder viel und damit parallel tun zu müssen. Die Balance zwischen Ruhe und Anspannung ist damit gestört. Die Wahrscheinlichkeit von Stress/Burnout steigt.  
*Machen auch Sie viele Dinge gleichzeitig oder nur mal eben noch schnell dies und das? Wozu führt dies - mit Blick auf Sie selbst und mit Blick auf das Ergebnis? Was würde passieren, wenn Sie Aufgaben nacheinander oder mit mehr Ruhe und Zeit erledigen würden? Fragen Sie sich auch, an welchen Stellen es nötig ist, Dinge schnell zu tun. Erwarten Sie auch von anderen, Dinge schnell zu tun? Und wo übernehmen Sie Verantwortung, obwohl Sie es nicht müssten, weil es Ihnen zu langsam geht?*



Geschäftsstelle  
Landkreis Heidenheim  
Telefon: 07321 321-2558  
frau-und-beruf@  
landkreis-heidenheim.de  
Geschäftsstelle  
Ostalbkreis  
Telefon: 0162 2631236  
frau-beruf@ostalbkreis.de

Kontaktstelle Frau und Beruf  
Ostwürttemberg

[www.frau-beruf.info](http://www.frau-beruf.info)