

KOSTENLOSES E-BOOK

Entlarve deinen inneren Antreiber

WAS BESTIMMT DEIN HANDELN?
GLAUBENSsätze & INNERE ANTREIBER





Hey,

ich bin Vanessa, zertifizierter Pawsitive Life®
Coach, Gründerin von Arising paws &
Human Design Coach.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu unterstützen und zu bestärken, endlich aus dem Hamsterrad rauszukommen und in ihre persönliche Zone of Genius zu finden. Dabei gebe ich auch meine Erfahrungen weiter und kann ihnen dadurch eine Abkürzung ermöglichen.

Vanessa Reinke

CHAPTER ONE

Unseren Glaubenssätzen auf die
Schliche kommen

Glaubenssätze & Innere Antreiber

CHAPTER TWO

Selbsttest Innere Antreiber

Selbsttest

CHAPTER THREE

Tipps für Achtsamkeit

Erlauberer & Affirmationen

CHAPTER FOUR

Reflexionsfragen

Selbstreflexion



CHAPTER ONE

Unseren Glaubenssätzen auf die Schliche kommen

Unser Mindset können wir nur transformieren, wenn wir unsere eigenen Glaubensmuster aufdecken und uns ihnen bewusst werden.

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind Gedankenmuster, die meist unbewusst und automatisch in uns ablaufen. Es sind tief verankerte Annahmen über uns selbst und die Welt um uns herum.

Es gibt positive Glaubenssätze und es gibt negative Glaubenssätze, die uns limitieren. Sie bestimmen nicht nur unser Denken, sondern auch unser Verhalten. Sie haben nicht nur Einfluss auf all unsere Lebensbereiche, sondern auch auf den Umgang mit unseren Hunden.

Die meisten Glaubenssätze haben ihren Ursprung in unserer Kindheit. Manche übernehmen wir und manche sind durch unsere Erfahrungen entstanden.

Wir alle haben aber limitierende Glaubenssätze in uns. Das Aufdecken kann Leichtigkeit in unser Leben bringen.

Um unseren Glaubenssätzen auf die Schliche zu kommen, dürfen wir unsere inneren Antreiber genauer beleuchten.

Beispiele für Glaubenssätze

Positive Glaubenssätze

- "Ich bin mutig"
- "Ich bin liebenswert."
- "Ich darf glücklich sein."
- "Ich lebe in Fülle."
- "Ich gebe meinem Hund Sicherheit."

Negative Glaubenssätze

- "Ich bin nicht liebenswert."
- "Geld verdienen ist schwer."
- "Ich bin eine schlechte Hundehalterin."
- "Meine Finanzen bestimmen meinen Wert."
- "Über Geld spricht man nicht."
- "Ich kann das nicht."
- "Mein Hund muss immer und überall funktionieren."

Was sind Innere Antreiber?

Innere Antreiber sind Grundüberzeugungen, die in deiner Kindheit entstanden sind. Sie bestimmen dein Lebensgefühl und dein Handeln. Sie sind Teil unseres Verhaltens und unserer Persönlichkeit.

Viele unserer Probleme entstehen, weil wir von bestimmten inneren Motiven, den so genannten Antreibern, geleitet werden.

Wir werden von unseren Hoffnungen, Wünschen, Werten und Bedürfnissen, aber auch von äußeren Belohnungen oder Bestrafungen angetrieben.

Dazu kommen Verhaltensmuster, die häufig unbewusst unsere Einstellungen und Verhaltensweisen beeinflussen.

Innere Antreiber können einengen und sich negativ auswirken, wenn sie in einem niedrigen Ausdruck gelebt werden. Im Lower Self können sie dich limitieren und klein halten.

ANTREIBER 1

Sei stark!

Ich bin auf das Schlimmste gefasst. Wie es in mir aussieht, geht keinen was an. Ich beiß die Zähne zusammen und zeige keine Gefühle. Ich bewahre die Haltung!

ANTREIBER 2

Sei perfekt!

Ich darf bloß keine Fehler machen. Ich finde immer noch etwas zum Verbessern, ich muss noch besser werden. Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei.

ANTREIBER 3

Mach es allen recht!

Es fällt mir schwer, Nein zu sagen. Positive Rückmeldungen sind mir sehr wichtig. Akzeptiert zu werden ist wichtiger als Interessen durchzusetzen. Bloß kein Streit! Ich bin immer zu allen freundlich.

ANTREIBER 4

Mach schnell!

Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt. Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt. Beeil dich! Ich mache gerne mehrere Dinge gleichzeitig. Immer auf Trab. Ich darf keine Zeit verschwenden.

ANTREIBER 5

Streng dich an!

Erfolge muss man sich hart erarbeiten. Arbeit muss anstrengend sein, um Geld zu verdienen. Reiß dich zusammen! Nur Schweres ist wertvoll. Wer nie aufgibt, erreicht alles. Ich schaffe es auch ohne fremde Hilfe.



CHAPTER TWO

Selbsttest

Innere Antreiber erkennen

Der nachfolgende Selbsttest nach Karl Kälin und Peter Müri hilft dir dabei, deine inneren Antreiber zu erkennen. Bitte beantworte die folgenden Fragen so ehrlich und intuitiv wie möglich.

Bewerte anhand der Skala von 1 bis 5.

1 = trifft gar nicht auf mich zu - 5 = trifft völlig auf mich zu

1) 1 2 3 4 5

Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.

2) 1 2 3 4 5

Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohlfühlen.

3) 1 2 3 4 5

Ich bin ständig auf Trab.

4) 1 2 3 4 5

Wenn ich raste, roste ich.

5) 1 2 3 4 5

Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.

6) 1 2 3 4 5

Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“.

7) 1 2 3 4 5

Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.

8) 1 2 3 4 5

Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren,
die nicht genau sind.

9) 1 2 3 4 5

Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.

10) 1 2 3 4 5

„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.

11) 1 2 3 4 5

Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.

12) 1 2 3 4 5

Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.

13) 1 2 3 4 5

Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere
Male überarbeitet habe.

14) 1 2 3 4 5

Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.

15) 1 2 3 4 5

Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.

16) 1 2 3 4 5

Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen
Kern.

17) 1 2 3 4 5

Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.

18) 1 2 3 4 5

Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.

19) 1 2 3 4 5

Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.

20) 1 2 3 4 5

Ich löse meine Probleme selbst

21) 1 2 3 4 5

Aufgaben erledige ich möglichst rasch.

22) 1 2 3 4 5

Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.

23) 1 2 3 4 5

Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.

24) 1 2 3 4 5

Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.

25) 1 2 3 4 5

Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.

26) 1 2 3 4 5

Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.

27) 1 2 3 4 5

Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.

28) 1 2 3 4 5

Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.

29) 1 2 3 4 5

Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.

30) 1 2 3 4 5

Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.

31) 1 2 3 4 5

Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.

32) 1 2 3 4 5

Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).

33) 1 2 3 4 5

Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens.

34) 1 2 3 4 5

Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.

35) 1 2 3 4 5

Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.

36) 1 2 3 4 5

Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.

37) 1 2 3 4 5

Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.

38) 1 2 3 4 5

Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.

39) 1 2 3 4 5

Ich bin nervös.

40) 1 2 3 4 5

So schnell kann mich nichts erschüttern.

41) 1 2 3 4 5

Meine Probleme gehen die anderen nichts an.

42) 1 2 3 4 5

Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“

43) 1 2 3 4 5

Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch, „klar“ u.ä.

44) 1 2 3 4 5

Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“

45) 1 2 3 4 5

Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“
und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“

46) 1 2 3 4 5

Ich bin diplomatisch.

47) 1 2 3 4 5

Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu
übertreffen.

48) 1 2 3 4 5

Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.

49) 1 2 3 4 5

„Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.

50) 1 2 3 4 5

Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht
gelingen.

„SEI PERFEKT“

Fragen: 1__ 8__ 11__ 13__ 23__
24__ 33__ 38__ 43__ 47__
TOTAL: ___

„MACH SCHNELL“

Fragen: 3__ 12__ 14__ 19__ 21__
27__ 32__ 39__ 42__ 48__
TOTAL: ___

„STRENG DICH AN“

Fragen: 4__ 6__ 10__ 18__ 25__
29__ 34__ 37__ 44__ 50__
TOTAL: ___

„MACH ES ALLEN RECHT“

Fragen: 2__ 7__ 15__ 17__ 28__
30__ 35__ 36__ 45__ 46__
TOTAL: ___

„SEI STARK“


Fragen: 5__ 9__ 16__ 20__ 22__
26__ 31__ 40__ 41__ 49__
TOTAL: ___

Auswertung:

bis 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend



CHAPTER THREE

Tipps für Achtsamkeit

Wir können unsere inneren Antreiber durch Innere Erlauber ersetzen. Erlauber sind Glaubenssätze, die den Zwang des Antreibers lösen.

Deine Erlauber

ERLAUBER 1

Statt immer perfekt zu sein,
erlaube dir, kein schlechtes
Gewissen zu haben, wenn auf viele
Erfolge eben auch einmal ein
Misserfolg fällt.

ERLAUBER 2

Statt immer durchs Leben
zu rennen, erlaube dir,
einmal fünf Minuten nichts
zu tun und einfach "zu sein".

ERLAUBER 3

Statt sich durch den "Streng-dich-
an"-Antreiber zu verkrampfen,
erlaube dir, viel gelassener zu tun.

ERLAUBER 4

Statt es immer allen recht
zu machen, erlaube dir,
auch einmal auf dich selbst
Rücksicht zu nehmen und
"nein" zu sagen, ohne
deswegen ein schlechtes
Gewissen zu haben.

ERLAUBER 5

Statt immer stark zu sein, erlaube
dir, auch einmal traurig zu sein.

Affirmationen für Dich

"Ich bin stark, wenn ich Gefühle zeige."

"Ich kann um Hilfe bitten, ohne mein Gesicht zu verlieren."

"Ich darf offen sein und mich zeigen."

"Ich bin gut genug!"

"Ich bin wertvoll und liebenswert und kann auch etwas leisten."

"Ich darf auch Fehler machen und aus ihnen lernen."

"Wer Ja sagt, kann auch Nein sagen."

"Ich muss nicht bei allen beliebt sein."

"Meine Bedürfnisse und Wünsche sind ebenso wichtig."

"In der Ruhe liegt die Kraft."

"Ich darf Pausen machen."

"Ich kann mich entscheiden, ob und wann ich mich beeile."

"Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche."

"Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll."

"Ich darf an der Arbeit auch Spaß haben."

"Ich darf etwas mit Gelassenheit tun und vollenden."



CHAPTER FOUR

Reflexionsfragen

"Mit dem Abbau starker Antreiber
erlaube ich mir, allmählich
gelassener und selbstbestimmter
zu werden/ zu sein."

Inwieweit ist mein Antreiber heute noch gerechtfertigt?

Inwieweit verzerrt mein Antreiber meine Wahrnehmung der aktuellen Situation?

Was würde passieren, wenn ich meinen Antreiber in sämtlichen Situationen ernst nähme?

Was würde passieren, wenn ich meinen starken Antreiber noch mehr übertreiben würde?

Was würde passieren, wenn ich meinen Antreiber über Bord werfen würde?

Welche Vor- und Nachteile bringt die Befolgung des Antreibers für mich heute?

Welche Vor- und Nachteile bringt eine bedingte Einhaltung des Antreibers, und welches müssten die Bedingungen sein?

Start your grateful journey

"Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann." – Francis Picabia

Durch das Aufdecken unserer persönlichen Glaubenssätze und die Umwandlung dieser in einen „Erlauber“ können wir entspannter und gelassener durchs Leben gehen.

Erlaube dir Zeit zur Entwicklung und Veränderung. Wie ein Trampelpfad – dieser entsteht auch erst mit der Zeit.

Wenn du bereits JETZT in eine selbstbestimmtere Zukunft starten möchtest, melde dich sehr gerne unverbindlich zu einem kostenlosen Kennenlerngespräch für ein 1:1 Online Coaching bei mir!
Ich freue mich auf dich!

THANK YOU FOR
WORKING ON THIS E-BOOK

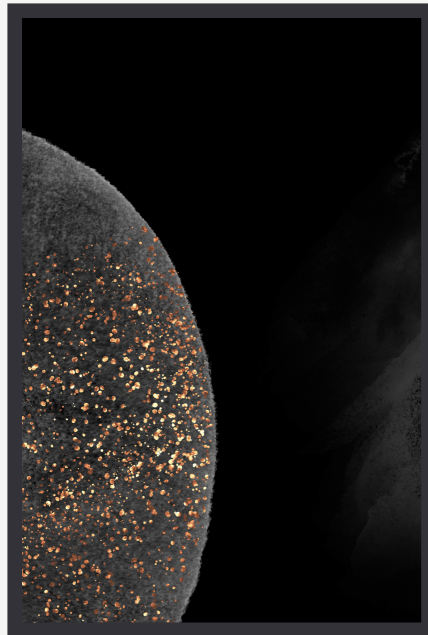
Questions?

Insta [@vanessaundyumi](https://www.instagram.com/vanessaundyumi)
www.arisingpaws-coaching.de

MASTERCLASS

Back to the Roots

Human Design x Glaubenssätze



Um deine Glaubenssätze zu erkennen, baut Human Design uns eine Brücke, um wieder so frei und unverbogen zu sein, wie wir ursprünglich waren. Lass uns gemeinsam deine blockierenden Glaubenssätze durch eine neue, kraftvolle Identität ersetzen, die dich künftig in deinen Gedanken, Gefühlen, Entscheidungen und Handlungen unterstützen wird.

[JOIN THE MASTERCLASS](#)