

FREIsicht durch InnenWENDE

Impulse für Menschen, die es wissen wollen

Wach auf. Übernimm Regie. Werde, was du bist - FREI.



5 Symbole für FREIsicht und InnenWENDE.

Keine Dekoration – aber Zu-Mut-ung.

Die *Hand* fordert dich auf, endlich **Verantwortung** zu übernehmen – für dein Denken, dein Fühlen, dein Handeln.
Die *Eule* steht für ungeschönte **Klarheit**: Sie sieht auch in die dunklen Schatten, was du gern verdrängst.

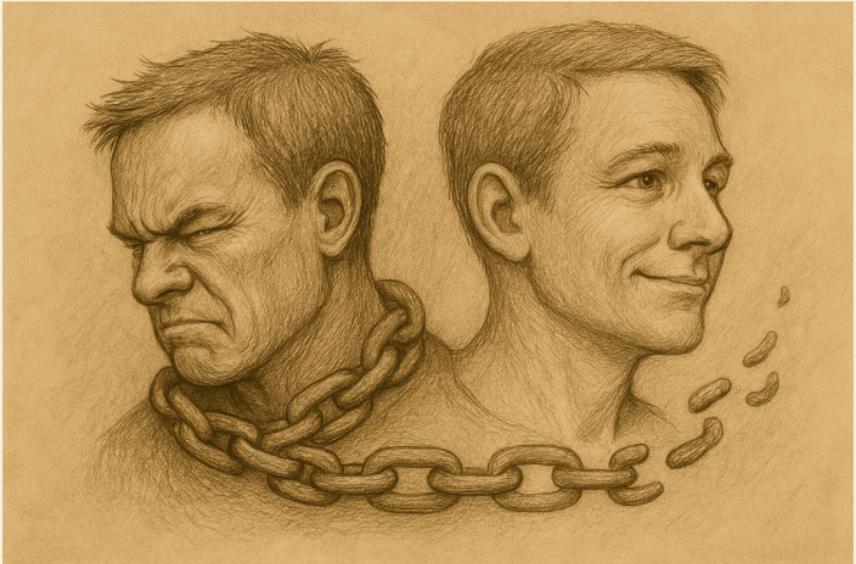
Der *Kompass* ist kein Navi, sondern **Erinnerung**: Du bestimmst die Richtung – du musst dich nur trauen, dir zu trauen.

Der *Baum* verkörpert **Tiefe** und **Standpunkt** – kein Wachstum ohne festes **verwurzelt-Sein** im Grund und Boden.

Und die *Laterne*? Die fragt dich: Willst du **wirklich sehen** – oder lieber weitschlafen?

Einstieg	3
ANTREIBER – Wenn dein Antrieb dich auffrisst	3
Was sind Antreiber	4
Universelle Prinzipien, die hier wirken:	5
Klarblick: Discounting	6
Fragen zur Entlarvung:	6
Realitätsschock	7
Handlungsspielraum	8
Realitäts-Check zu deinem Antreiber	9
Abschlussimpuls: Wahrheit in 3 Zeilen	9
Ausblick	10

Einstieg



ANTREIBER – Wenn dein Antrieb dich auffrisst

Wie du erkennst, wann dein Ego das Steuer übernimmt – und wie du die Kraft dahinter zurückgewinnst.

Sei stark. Streng dich an. Sei perfekt. Mach es allen recht. Beeil dich. Klingt vertraut? Willkommen in der Welt der inneren Antreiber.

Antreiber sind keine Dämonen. Sie sind **Energie**.
Und Energie ist neutral –
bis dein Ego sie übernimmt.

Dann wird aus „Engagement“ Zwang. Aus
„Verlässlichkeit“ Selbstverleugnung. Und aus
„Stärke“ emotionale Kälte.

Du bist nicht falsch, weil du angetrieben bist.
Aber du bist gefährdet, wenn du nicht weißt, wer bei
dir aufs Gaspedal drückt – dein Herz oder dein Ego.

Was sind Antreiber

– und warum sind sie nicht dein Feind?

Antreiber sind innere Muster.
Botschaften, die du früh gelernt hast:

„Ich bin nur okay, wenn ich perfekt bin.“

„Ich muss alles alleine schaffen.“

„Ich darf nicht anecken.“

Aber: Diese Botschaften haben auch eine Kraftseite.

Ein „Streng dich an“ in Balance bringt Disziplin und
Fokus.

Ein „Mach es allen recht“ in Balance fördert Empathie und Teamgeist.

Erst wenn das Ego übernimmt, wird's eklig: Dann musst du dich beweisen, statt beitragen. Dann zählst du Likes – nicht Wirkung. Dann kämpfst du, wo du längst gestalten könntest.

Universelle Prinzipien, die hier wirken:

Ursache & Wirkung: Was du rausschickst, kommt zurück. Auch Zwang, Druck, Misstrauen.

Resonanz: Dein innerer Ton zieht dein Umfeld an. Du willst Balance? Dann strahl sie aus.

Verantwortung: Du bist nicht schuld, aber zuständig. Für dein Denken. Dein Tun. Deine Wirkung.

Balance: Jeder Antreiber ist wie ein Muskel. Zu viel Spannung? Blockade. Zu wenig? Schwäche. Deine Aufgabe: Feinjustierung statt Schwarz-Weiß.

Klarblick: Discounting

– wie du dich klein hältst, ohne es zu merken

„Ich kann nicht anders.“ „So bin ich halt.“ „Wenn ich's nicht mache, macht's keiner.“

Das ist Discounting.

Du blendest aus, dass es Alternativen gibt.
Möglichkeiten. Verantwortung.

Du tust so, als wärst du machtlos – dabei bist du nur identifiziert mit deinem Muster.

Fragen zur Entlarvung:

Was halte ich für „nicht verhandelbar“ in meinem Verhalten – obwohl es mir schadet?

Wo glaube ich, „alternativlos“ zu sein?

Wo tue ich etwas für Anerkennung – und verkaufe es als Pflichtgefühl?

Realitätsschock

Das Ego nutzt deinen Antreiber – nicht du

Wenn dein Ego übernimmt, ist dein Antreiber nicht mehr dienlich – sondern destruktiv. Er bringt dir Applaus – aber frisst dich leer. Er lässt dich gut dastehen – aber innerlich schlecht fühlen. Er gaukelt dir Wahlfreiheit vor – und zieht längst die Strippen.

Woran du das erkennst?

- Du funktionierst – aber fühlst nichts.
- Du tust viel – aber es kommt nichts zurück.
- Du hilfst allen – und verachtest dich heimlich dafür.

Handlungsspielraum

So bringst du deinen Antreiber zurück in Balance

Erkenne: Der Antreiber ist nicht das Problem. Dein Umgang damit schon.

Schreib dein persönliches Antreiber-Motto auf – und ergänze es um eine gesunde Gegenbotschaft.

z. B.: „Streng dich an – aber hör auf, wenn’s reicht.“

Halte inne, wenn du Druck spürst – und frag: „Was würde Liebe jetzt tun?“

Übe bewusst das Gegenteil

Bei „Sei perfekt“ → Zeig eine unperfekte Seite.

Bei „Beeil dich“ → Mach absichtlich langsam.

Realitäts-Check zu deinem Antreiber

- Welches Verhalten bei mir sieht nach Stärke aus – ist aber eigentlich Selbstschutz?
- Wo übernehme ich Aufgaben, die keiner verlangt – nur mein Ego?
- Welche Reaktion fürchte ich, wenn ich „nicht mehr funktioniere“?
- Wann war ich das letzte Mal ehrlich erschöpft – aber hab trotzdem weitergemacht?
- Was könnte sich verändern, wenn ich meinem Antreiber nicht mehr folge – sondern mit ihm tanze?

Abschlussimpuls: Wahrheit in 3 Zeilen

Dein Antreiber ist kein Feind.

Aber wenn du ihn nicht bewusst führst, führt er dich.

Und meistens dorthin, wo du dich selbst verlierst.

Ausblick

Diese Ausgabe ist Teil einer losen, aber konsequenten Reihe: dem **FREIsicht durch InnenWENDE**-Kompass.

Kein Kurs. Kein System. Kein Heilsversprechen. Sondern: Impulsgeber für Menschen, die selbst denken wollen.

Für Menschen, die nicht mehr funktionieren – sondern bewusst leben wollen.

Die echt handeln wollen, statt weiter zu schauspielern.

Die frei sein wollen – ohne sich selbst zu belügen.

Wenn du das willst, bleib dran.

Der nächste Impuls kommt. Und er meint es wieder ernst.

Mehr Klartext, Impulse & Reflexionen findest du unter:

 www.erfahrungsbegleiter-blog.de