



STRESSMUSTER

EINFACH

UMWANDELN

Kleiner Einstieg in die Transaktionsanalyse

Petra Michaela Pfeiffer
www.el-alma-rie-coachinghaus.com



Und wieder das gleiche Programm unter Stress?

Du möchtest Dich besser verstehen und endlich etwas verändern?

Du kennst es viel zu tun, zu geben und zu leisten?

Beruflich, privat, oder beides zusammen. Deine Erwartungen sind hoch, mehr von Dir an Dich selbst als von anderen. Du kennst es mit „Leib und Seele“ dabei zu sein und bist weit über Deine Grenzen hinausgegangen. Ja, möglicherweise konntest Du Deine Grenzen nicht klar genug ausdrücken oder selbst nicht einmal richtig wahrnehmen.

Das hat lange super funktioniert, weil Du super funktioniert hast.

Dein innerer Antrieb besteht hartnäckig auf dieser Funktion, wie ein tiefes „muss ich doch“. Dann und nur dann besteht die Chance auf Anerkennung und Zuwendung. Und so bringt jegliches Abweichen davon Deinen Stresslevel auf Hochtouren. Manchmal bemerkst Du es hinterher, doch in dem Moment scheint nichts anders möglich zu sein. Im Gegenteil, es bestärkt Dich noch in Frust und wachsender Genervtheit.

Ja, es ist eine alte Programmierung aus der Kindheit. Höchst wirksam. Weil sie undercover läuft. Unbewusst.

Diese Programmierung können wir in sechs treibende Kräfte - die Antreiber - zerlegen. Also, welchen Knopf bei Dir „muss ich drücken“?

Hier kannst Du es herausfinden. Bist Du bereit?

Der erste Schritt ist es, diese treibenden Kräfte zu enttarnen.

Petra Michaela Pfeiffer



Die SECHS zentralen Antreiber: aus der Transaktionsanalyse

Wir alle haben oder kennen zumindest diese Antreiber (ein Begriff aus der Transaktionsanalyse) in unterschiedlicher Ausprägung. Das ist einer und manchmal folgt ein zweiter wie im Schlepptau.

Doch hier geht es erst einmal auf Deinen „Favoriten“, den, der Dein Leben ganz besonders prägt. Dein Markenzeichen, wenn es hoch her geht und Du unter Stress auf Hochtouren läufst. Genauer gesagt in Einbahnstraßen. Denn Optionen und weit gefächerte Wahrnehmung sind dann Mangelware.

Nimm einfach mal wahr, wie welche auf Dich wirken.

Antreiber	Typische Gedanken und Sätze
Sei perfekt!	Ich bin nicht gut genug, Ich muss es noch besser machen, Fehler sind unakzeptabel
Sei stark!	Ja nicht schwach oder hilflos zeigen, alles unter Kontrolle, Aufgeben ist nicht, macht mir nichts aus
Streng Dich an!	Es ist und bleibt anstrengend, viel Bemühen und Versuchen, von Nichts kommt nichts
Beeil Dich!	Ja keine Zeit verschwenden, Schnell-schnell ist die Devise, mach ich mal eben, alles auf einmal tun
Mach es recht!	Bloß kein Streit, lieber nicht Nein sagen, hoffentlich findet er/sie es gut
Sei vorsichtig!	Ja kein Risiko, Hang zum „Kontrollzwang“ und Tendenz zur Entscheidungsunfähigkeit, Angst vor Zukunft

Wo erkennst Du Dich wieder?

Was ist Dein „Favorit“?.....



Die Umwandlung: aus der Transaktionsanalyse

Antreiber wirken im Vorborgenen. Entweder kennst Du oder erkennst sie noch nicht bei Dir. Oder in der akuten Situation gelingt es Dir nicht. Nämlich bei Stress, Überlastung, Erschöpfung und Druck aller Art.

Doch es gibt Wege dort heraus. Erkennen ist ein erster Schritt dahin.

Jeder Antreiber hat seine entsprechende Umwandlung. In der Transaktionsanalyse sind dies Erlaubnisse. Es ist ein DU DARFST anders handeln, anders fühlen, anders denken als den Automatismus, den Du unter Stress als Antreiber wie auf Knopfdruck abspulst.

Spür einmal hin, was Dich anspricht oder tiefer in Deiner Seele berührt:

Antreiber	Die Umwandlung
Sei perfekt!	DU bist gut so wie Du bist. DU darfst Fehler machen und lernen.
Sei stark!	DU darfst Deine Wünsche ausdrücken. DU darfst Deine Gefühle zeigen.
Streng Dich an!	DU darfst es mit Freude und Leichtigkeit tun. DU darfst es vollenden.
Beeil Dich!	DU darfst Dir Zeit nehmen. DU darfst es in Deinem Tempo tun.
Mach es recht!	DU darfst für Dich selbst sorgen. DU darfst an Dich denken.
Sei vorsichtig!	DU darfst Dich von falsch und richtig lösen. DU darfst eigene Erfahrungen machen.

Wie lautet DEIN SATZ ZUR UMWANDLUNG?

Die Drei Verstärker:

Jetzt weißt Du bereits, was DEINE UMWANDLUNG zu Deinem Antreiber ist. Noch wichtiger ist, dass Du sie mit ganzer Kraft in die Wirkung bringst. Vor allem dann, wenn Du sie am meisten benötigst.

Nutze hierzu die Drei VERSTÄRKER:

Schreibe DEINEN SATZ ZUR UMWANDLUNG auf. Und passe die Worte für Dich an. Du spürst die Wirkung wie ein inneres Weiten.

MEIN PERSÖNLICHER SATZ ZUR UMWANDLUNG:

.....
.....

Platzier Deinen Satz dort, wo er für Dich sichtbar wird. Du kannst ihn aufhängen, in die Hosentasche stecken oder auch in Deinem Handy platzieren.

Ich platziere MEINEN SATZ ZUR UMWANDLUNG:

.....
.....

FARBEN und SYMOBLE unterstützen die Erinnerung an Deinen Satz. Finde für Dich ein passendes Symbol, eine Farbe oder beides. Ob Postkarte, Stein, farbiges Kleidungsstück oder ähnliches. Das Hingreifen ist übrigens sehr empfehlenswert für Stresssituationen.

Diese SYMBOLE oder FARBEN nutze ich für meine Erinnerung:

.....
.....



Über mich:

Ich bin Petra Michaela Pfeiffer,
und begleite Menschen und Systeme mit einem tieferen Blick auf das
Zwischenmenschliche. Bei gewollten wie ungewollten
Veränderungen. Hin zu einer neuen Balance, bei der die Seele im
Einklang schwingt.

Wenn Du Unterstützung suchst, dann melde Dich gern bei mir.

Ich freu mich auf Dich.



Mail: pmp@el-alma-rie-coachinghaus.com

fon: 0049 1520 5968503 (nur nach Terminabsprache)

fon: 0034 697 838 504 (whats app)

www.el-alma-rie-coachinghaus.com