



*Du willst nicht mehr*

# DURCHHALTEN MÜSSEN?

DEINE ZAUBERFORMEL  
AUS DEN FUNKTIONSFESSELN



PETRA MICHAELA PFEIFFER

## Du willst nicht länger durchhalten?

Du zählst zu den Frauen, die viel geschafft, getan und geleistet haben?

Nichts war zu viel. Wie es schien.

Beruflich, privat, oder beides zusammen hast Du wirklich alles gegeben. Höchste Erwartungen erfüllt. Größte Herausforderungen getragen. In jeder Rolle alles aus Dir herausgeholt.

Du bist weit über Deine Grenzen hinausgegangen. Ja, möglicherweise konntest Du Grenzen nicht gut ausdrücken oder nicht einmal richtig wahrnehmen. Oder Du glaubst innerlich, gar kein Recht auf diese Grenzen haben zu dürfen.

Du hast in Deinem Leben super funktioniert, alles geschafft

...doch jetzt bist Du selbst **völlig geschafft**.

Und selbst jetzt bist Du auf Durchhalten programmiert. Willst, nein, Du **musst** um jeden Preis **funktionieren**.

Gerade jetzt.

Der Funktionsmodus besteht auf Leistung und Erfüllung. Leider meint das nicht, dass Du Dich erfüllt fühlst, sondern es geht um die Erwartungen, die an Dich gerichtet sind. Denn dann und nur dann besteht die Chance auf Anerkennung und Zuwendung.

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

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

Hier kannst Du es herausfinden. Bist Du bereit?

Dann los. Alles Liebe,

*Petra Michaela*

# Die FÜNF zentralen Antreiber:

aus der Transaktionsanalyse

Wir alle haben oder kennen zumindest diese Antreiber (ein Begriff aus der Transaktionsanalyse) in unterschiedlicher Ausprägung.

Doch jetzt geht es um DEN, der wirklich Dein Leben prägt. Und das ist einer und manchmal ein zweiter wie im Schlepptau. Die sich auch super verstärken können. Doch hier konzentriere Dich erst einmal auf Deinen „Lieblingsantreiber“.

Denk nicht lange nach. Spür einmal wie sie auf Dich wirken.

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

Erkennst Du Dich wieder?

Was ist Dein „Lieblingsantreiber“?.....

## Die Zauberformel:

aus der Transaktionsanalyse

Antreiber wirken weil oder wenn sie Dir nicht bewusst sind. Entweder kennst oder erkennst sie noch nicht bei Dir. Oder aber in der akuten Situation gelingt es Dir nicht. Nämlich bei Stress, Überlastung, Erschöpfung und Druck aller Art.

DEINE ZAUBERFORMEL hilft Dir dort heraus.

Und jeder Antreiber hat seine entsprechende ZAUBERFORMEL. In der Transaktionsanalyse sind dies Erlaubnisse.

Es ist DEIN DU DARFST anders handeln, anders fühlen, anders denken.

Spür jetzt einmal hin, welche Dich anspricht, anspricht oder gar Dein Herz zum Klopfen bringt:

Antreiber	DEINE ZAUBERFORMEL
<b>Sei perfekt!</b>	DU bist gut so wie Du bist. DU darfst Fehler machen und lernen.
<b>Sei stark!</b>	DU darfst Deine Wünsche ausdrücken. DU darfst Deine Gefühle zeigen.
<b>Streng Dich an!</b>	DU darfst es mit Freude und Leichtigkeit tun. DU darfst es vollenden.
<b>Beeil Dich!</b>	DU darfst Dir Zeit nehmen. DU darfst es in Deinem Tempo tun.
<b>Mach es recht!</b>	DU darfst für Dich selbst sorgen. DU darfst an Dich denken.

Was ist DEINE ZAUBERFORMEL? .....

## Die Drei Magischen Verstärker:

Jetzt weißt Du, was DEINE ZAUBERFORMEL ist. Noch wichtiger ist, dass Du sie jetzt in ganzer Kraft wirken lässt. Und vor allem auch dann, wenn Du sie am meisten benötigst.

Nutze hierzu die Drei MAGISCHEN VERSTÄRKER:

Schreibe DEINE ZAUBERFORMEL auf. Und spreche sie auch LAUT aus. Sei Dir bewusst, DU sagst sie DIR SELBST.

MEINE ZAUBERFORMEL ist:

.....  
.....

Platzier DEINE ZAUBERFORMEL dort, wo sie für Dich sichtbar wird. Du kannst sie aufhängen, in die Tasche legen oder auch in Deinem Handy platzieren.

Ich platziere MEINE ZAUBERFORMEL:

.....  
.....

FARBEN und SYMOBLE unterstützen die Erinnerung an DEINE ZAUBERFORMEL. Finde das Symbol, die Farbe oder beides, das Dich daran erinnern kann. Z.B. Foto, Postkarte, Stein, farbiges Tuch oder ähnliches. Übrigens sehr empfehlenswert in Stresssituationen.

Ich nutze für meine Erinnerung:

.....  
.....

## ÜBER MICH

Hallo, ich bin Petra Michaela Pfeiffer

Mentorin für DEIN Inneres Wissen.  
Schatztaucherin zur Seele.  
Wegbegleiterin und Ermutigerin.



Ich unterstütze Dich in tiefgreifenden Veränderungen Deines Lebens. In Neuentscheidungen für Dich selbst und hin zu Deinem gesunden Lebensweg. Zurück in Deine wahre Kraft und zu Entscheidungen, die für Dich gesund sind. Samt den wertvollen Ressourcen, die Du bisher als „Schwäche“ verkannt hast.

Ich zeig Dir den Punkt, wo Du festhängst, wo es nicht weitergeht. Ich schau mit Dir dorthin, wo Du am liebsten vorbei schauen willst. Ich benenne, was für Dich nicht in Worte zu fassen ist. Ich bleib dort stehen, wo Du lieber weglaufen möchtest und nehme Dich an die Hand obwohl Du das insgeheim noch für Schwäche hältst. Und ich zeige Dir, wie Du Dich selbst, Deinen Körper und Deine innere Weisheit wieder erkennst.

Kurzum. Wenn Du mit mir arbeitest bin ich MIT DIR. Präsent. Ganz da.

Deshalb sind die meisten meiner Angebote höchst persönlich, intensiv und auf Deine akute wie aktuelle Lebenssituation ausgerichtet. Ich halte viel von dieser Intensität weil die Wirkung höher ist und die Tendenz „es lieber beim alten zu belassen“ nicht zum Zuge kommt. Dranbleiben statt Durchhalten.

Meine Ausbildungen und mein Lebensweg sind wie ein Spiegelbild. Und so bekommst Du von mir nur erprobtes Wissen. Das, was ich selbst in über 20 Jahren aus Persönlichkeitsentwicklung, Projekt- und Changemanagement, Psychologischen wie Körpertherapeutischen Ausbildungen und Arbeit lernte und vor allem in meinen höchst persönlichen Herausforderungen, Umbrüchen und Lebenskrisen auf Herz und Nieren prüfen durfte.

Und daher weiß auch, wie wertvoll Deine inneren Wegweiser für DICH sind.

*Petra Michaela*