# Reflexion zu inneren Antreibern und inneren Erlaubern

In welchen Situationen ist Ihr „Lieblingsantreiber“ am aktivsten? Welches sind die Schlüsselreize, die ihn unfehlbar sofort anspringen lassen?

Ihre Antreiber stammen aus Ihrer Kindheit. Nüchtern und in Ruhe betrachtet: Inwieweit und in welchem Umfang ist er heute noch berechtigt in Ihrem Leben?

Was würde passieren, wenn Sie die Hände ganz vom Steuer nehmen und Ihrem inneren Antreiber völlig die Regie in Ihrem Leben überlassen würden?

Was würde passieren, wenn Sie Ihren inneren Antreiber ganz aus Ihrem Leben verjagen würden?

In welchen Situationen ist es Ihnen in der Vergangenheit schon gelungen, Ihren inneren Antreiber „richtig“ zu dosieren? Wie ist Ihnen das gelungen? Wie könnte Ihnen das wieder gelingen?

Welchen „Satz“ könnte Ihr innerer Erlauber dem Antreiber entgegenhalten?

Welche „Anregung zur Zähmung“ spricht Sie am meisten an?

Welche Anregung könnte ich mir vorstellen in meinen Alltag zu integrieren? Was sind die ersten drei kleinsten Schritte, die ich unternehme, um dies umzusetzen?