



„Komm schon, mach weiter! Dann hast du später weniger Stress. Du bist doch gerade im Flow, warum jetzt stoppen? Noch eine Aufgabe, dann noch eine – es läuft doch! Eine Pause? Jetzt? Bist du verrückt? Wer Pause macht, verliert wertvolle Zeit!“



Hallo {{ contact.VORNAME }},

Kennst du diese Stimme? Sie ist energisch, sie treibt dich an, sie hält dich in Bewegung. Der Innere Antreiber hat keine Zeit für Ausreden. Er will, dass du schneller, besser, effizienter wirst – dass du Leistung bringst. Und genau deshalb ist er so tückisch. Denn während er dir hilft, Dinge zu erledigen, kann er dich auch in einen Zustand der Daueranspannung versetzen.

Warum gibt es den Inneren Antreiber?

Der Innere Antreiber hat wie der Innere Kritiker oft Wurzeln in unserer Kindheit. Vielleicht hast du gelernt, dass Anerkennung und Liebe an Leistung gekoppelt sind – „Sei fleißig!“, „Streng dich an!“, „Nur wer hart arbeitet, kommt voran!“. Diese Botschaften haben sich tief in unser System eingeprägt. Der Antreiber hat die Aufgabe übernommen, uns davor zu schützen, wertlos oder faul zu wirken. Seine Absicht ist gut: Er will, dass wir erfolgreich sind. Aber wenn er ungebremst agiert, kann er uns ins Burnout oder in körperliche Erschöpfung treiben.

Die Auswirkungen auf deine Gesundheit

Ein ständig aktiver Innerer Antreiber sorgt dafür, dass dein Körper permanent auf Höchstleistung läuft.

Das bedeutet:

- Dauerstress: Dein Nervensystem bleibt im „Kampf-oder-Flucht“-Modus, Cortisolwerte steigen.
- Erschöpfung: Du kannst nicht mehr richtig abschalten, weil dein Geist immer nach der nächsten Aufgabe sucht.
- Verspannungen & körperliche Beschwerden: Der Körper reagiert mit Anspannung, Kopfschmerzen oder Verdauungsproblemen.
- Chronische Unruhe & Angstgefühle: Das Gefühl, nie genug zu tun, kann auf Dauer zu Angststörungen oder Depressionen führen.

Vom Antreiber zum gesunden Motivator

Der Innere Antreiber ist kein Feind – er ist ein Motor, der dich antreibt. Doch du darfst lernen, ihn zu steuern, anstatt dich von ihm beherrschen zu lassen.

1. Erkenne seinen guten Kern: Er will dir helfen, aber du bestimmst das Tempo.
2. Lerne, zwischen gesunder Motivation und Zwang zu unterscheiden. Frage dich: Will ich das wirklich tun – oder habe ich Angst vor dem Gefühl, nicht genug zu leisten?
3. Baue bewusste Pausen ein. Der Antreiber wird schreien – aber du kannst ihm sagen: „Ich bin produktiver, wenn ich mich erhole.“
4. Finde dein eigenes Tempo. Du bist nicht wertvoller, nur weil du mehr tust. Dein Wert hängt nicht von deiner Leistung ab.

Übung: die bewusste Entschleunigung

- Setze dich für eine Minute hin. Atme tief ein und aus.
- Sage laut (ja, wirklich laut!): „*Ich darf jetzt pausieren. Ich bin genug, auch wenn ich nichts tue.*“
- Beobachte, wie dein Innerer Antreiber reagiert. Vielleicht wird er nervös, vielleicht wird er lauter. Aber bleib bei dir – du gibst den Takt vor.

Mit dieser Übung gibst du deinem Antreiber eine neue Aufgabe: Statt dich unaufhaltsam anzutreiben, kann er dich unterstützen, klug mit deiner Energie umzugehen.

In der nächsten Ausgabe geht es um einen ganz anderen Anteil: Das Innere Kind – die Stimme, die nach Freude, Leichtigkeit und Geborgenheit ruft.

Und denke daran: Bleib liebevoll zu dir! ❤️

Mit herzlichen Grüßen,
Magdalena

PS: Wenn du sehr starke innere Antreiber und innere Kritiker hast, lohnt sich auch ein Emotionscoaching. Melde dich gerne bei mir für ein kostenfreies Erstgespräch.

kostenfreies Erstgespräch

Follow Me:



Dr. Magdalena Mischkounig
3204 Kirchberg an der Pielach

Tel: +43 650 6200581

Mail: kontakt@meet-greetmischkounig.com

If you no longer wish to receive this newsletter,
[click here to unsubscribe.](#)