Schrift Zeichen

Impulse und Gedanken aus Leben und Glauben

Oktober 2025

Foto: Sandra Hofer

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Kennen Sie die fünf inneren Antreiber? Das sind Verhaltensmuster, die uns in der Kindheit prägen und sich tief in unserem Unterbewusstsein verankern.

1. Sei perfekt
2. Mach es allen recht
3. Streng dich an
4. Sei stark
5. Mach schnell

Und wie das mit Verhaltensmustern so ist, haben diese Fünf viele Vorteile: (Durchhaltevermögen, hohe Effizienz, Empathie, Sorgfalt...) Wenn sie jedoch sehr stark ausgeprägt sind, können Sie uns auch sehr im Weg stehen oder sogar krank machen.

Oft stehen die inneren Antreiber im Gegensatz zu unserer eigentlichen Natur. Jemand, der in seiner Kindheit immer darauf geprägt wurde: mach schnell!!, der kann in seinem eigentlichen Naturell ein eher gemütlicher und bedachter Mensch sein. Und diese Ungleichzeitigkeit ist oft nicht gut auszuhalten.

Während meiner Ausbildung habe ich mich intensiv mit meinen inneren Antreibern beschäftigt und ich kenne mittlerweile meine Fallstricke und habe sogar gelernt gelassener mit mir umzugehen.

Zuletzt bin ich bei einer längeren Autofahrt durch ein Lied nochmal daran erinnert worden.

Im Lied **„Mit vollen Händen“** von Sarah Connor heißt es:

DENN GENAU SO WIE DU BIST, BIST DU GEMEINT

Diese Textstelle unterstreicht meinen Glauben daran, dass Gott sich etwas dabei denkt, wie er uns geschaffen hat, wie er uns „gemeint“ hat. Und ich bin davon überzeugt, dass zu starke innere Antreiber dem entgegen stehen.

Meinen Schlüsselmoment beim Antreiber „sei schnell“, den hatte ich vor Jahren bei Wanderexerzitien in der Eifel. Zu Beginn der Woche fühlte ich mich noch sehr getrieben und ausgelaugt und bei den Wanderungen lief, ja rannte ich immer vorneweg. Im Laufe der Woche änderte sich das und ich wurde langsamer und bedächtiger. Mein Kopf wurde freier von lästigen Gedanken und Ruhe machte sich in mir breit. „So bin ich doch eigentlich“ hab ich gedacht.

Es gibt auch Botschaften, die wir den Antreibern entgegensetzten können:

Gut genug ist auch gut! Ich darf Hilfe annehmen! Ich darf mit Zeit nehmen! Ich bin okay, auch wenn andere unzufrieden sind! Es darf auch leicht gehen!

Wenn ich mich mal wieder getrieben fühle, dann stelle ich mir vor, wie Gott sich hinter mich stellt, mir die Hand auf die Schulter legt und mir diese Sätze ins Ohr flüstert und dann etwas lauter sagt: DENN GENAU SO WIE DU BIST, BIST DU GEMEINT

Welche Sätze wünschen Sie sich von Gott? Bitten Sie ihn darum, er wird sie Ihnen schenken! Denn genau so wie Sie sind, sind Sie gemeint! Und wer weiß das wohl besser als Gott?

Herzlichst

Ihre und eure Sandra Hofer

Schrift Zeichen
Monatlicher Impuls- Abwechselnde Verfasser*innen:
Markus Heib, Sandra Hofer, Daniel Scherer, Stephanie Schippers
Gemeindereferent*innen der Region Mönchengladbach