

Wenn Stress dich zum „Macher“ werden lässt

Und warum sich das oft gar
nicht nach dir anfühlt

#TEAM
CULTURE
4CHANGE

Die Strategie: **ANGRIFF**

Wenn der innere Druck steigt, wählen manche die Flucht nach vorn.

Wir werden laut, schnell, fordernd oder hektisch.

Das unbewusste Ziel: Die Situation (oder das Gefühl) durch Dominanz und Aktion zu überwinden.

Wer steckt dahinter? >>>

Der Kontrolletti

Das Verhalten: Reißt das Steuer an sich. Micromanagt. Kann schlecht delegieren. Wirkt dominant und konfrontativ, wenn Dinge nicht nach Plan laufen.

Sein Motto: „Wenn ich es nicht mache, macht es keiner richtig.“

Der Antrieb: Er sucht Unabhängigkeit, indem er die Kontrolle behält. Die Angst vor dem Chaos treibt ihn an.

Der Erfolgshungrige



Das Verhalten: Rennt Zielen hinterher. Arbeitet bis zum Umfallen. Passt sein Image an, um erfolgreich zu wirken. Verliert die Verbindung zu seinen echten Gefühlen.

Sein Motto: „Ich bin wertvoll, wenn ich leiste. Und ich leiste viel.“



Der Antrieb: Er sucht Akzeptanz durch Applaus und Trophäen. Die Angst vor Bedeutungslosigkeit treibt ihn an.

Der Rastlose

Das Verhalten: Ständig auf der Suche nach dem nächsten Kick. Kann nicht stillsitzen. Startet vieles, beendet wenig. Wirkt fahrig und ungeduldig auf andere.

Sein Motto: „Langweilig! Was kommt als Nächstes?“

Der Antrieb: Er sucht Sicherheit in der ständigen Bewegung. Läuft weg, damit unangenehme Gefühle ihn in der Stille nicht einholen.

Kommt dir bekannt vor?



Diese Modi sind anstrengend – für dich und dein Umfeld. Sie sorgen dafür, dass du funktionierst, aber nicht du selbst bist.

Die gute Nachricht: Es sind nur alte Programme. Und Programme kann man umschreiben.

