

STRESS LASS' NACH!

Tipps für mehr Stressresistenz



Modul 3

Erkennen – Was darf ich mir erlauben?

Inhalte und Übungen, mit denen du
deine Stärken und deine inneren Erlauber-Sätze findest.

Antreiber können Stärken sein

Innere Antreiber (vgl. Modul 2) sind nicht nur anstrengend und sorgen für Stress. Im Gegenteil: Sie haben uns dahin gebracht, wo wir heute sind. Sie können eine Stärke sein, wenn wir sie gezielt und bewusst einsetzen.

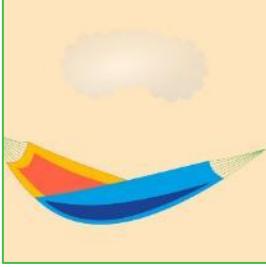
Innere Antreiber als Stärken

- Wer Fehler erkennt, macht Verbesserungsvorschläge.
- Wer schnell ist, bringt mit Energie Projekte und Menschen auf Trab.
- Wer freundlich zu anderen ist, sorgt für ein gutes Miteinander.
- Wer sich anstrengt, gibt nicht so schnell auf, auch wenn es schwieriger wird.
- Wer stark ist, ist für andere ein Fels in der Brandung.

Manchmal braucht es andere Glaubenssätze: Die Erlauber

Innere Antreiber können auch zu viel des Guten sein. Besonders in stressigen Zeiten, wenn sie unterbewusst unser Verhalten steuern.

Dann braucht es innere „Erlauber“ als Gegenspieler. Manchmal sind diese Stimmen schon vorhanden, nur sehr leise. Oder wir müssen uns auf Entdeckungsreise nach ihnen machen.

Antreiber	Erlauber
	
	

Antreiber	Erlauber
	
	
	

⇒ Die richtige Balance zwischen inneren Antreibern und Erlaubern macht den Unterschied.

Die Folgen:

- Wir erkennen, wann unsere Antreiber aktiv.
 - Wir wissen, dass wir jederzeit in der Lage sind, Verantwortung für unser eigenes Leben und dessen Gestaltung zu übernehmen.
 - Wir können uns in Situationen entscheiden, anders zu handeln oder zu reagieren. Was gerade jetzt passt.
- ⇒ Wir fühlen uns nicht mehr so gehetzt.
- ⇒ Wir empfinden mehr Respekt für andere Menschen, die gerade innerlich angetrieben sind.

Übung 1

Wenn du an Situationen denkst, in denen deine inneren Antreiber eine hilfreiche Stärke waren:

⇒ Welche Stärken bringst du mit?

Beispiele:

- Ich bin meistens pünktlich bei der Arbeit und dadurch verlässlich.
 - Ich erledige meine Einkäufe so schnell wie möglich und nutze dadurch meine Zeit effizient.



Übung 2

Gib deinen Erlaubern eine Stimme. Wenn dich ein Innerer Antreiber stressst, wie könnte ein Erlauber-Satz heißen? "Du darfst..."

Beispiele:

Statt „Gut ist nicht gut genug“ → „Ich gebe mein Bestes, und das ist genug.“

Statt „Zeit ist Geld.“ → „Ich darf Pausen machen.“

Wenn es dir schwerfällt, Erlauber-Sätze zu finden, kannst du dich von der Erlauber-Liste inspirieren lassen.



Das darf ich mich erlauben:



STRESS LASS' NACH! | Tipps für mehr Stressresistenz | Modul 3: Erkennen – Was darf ich mir erlauben?“ 2025 von Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft ist lizenziert unter einer [CC BY 4.0 International](#) Lizenz.