

Meine Erlaubertasse

Die 5 Antreiber verstehen –
und sich selbst erlauben.

Die »Antreiber« der Transaktionsanalyse sind innere Überzeugungen, die uns seit der Kindheit begleiten. Hilfreich – und manchmal erschöpfend.

Deine Erlaubertasse trägt deinen Erlauber bereits aufgedruckt.
Trinke morgens bewusst daraus. Halte inne. Lies.

So nutzt du deine Erlaubertasse:

1. Lies jeden Antreiber – erkenne, welcher dich kennt.
2. Dein Erlauberspruch steht bereits auf der Tasse aufgedruckt.
3. Trinke jeden Morgen bewusst daraus – als Ritual der Erlaubnis.
4. Mach den Test am Ende und starte mit deiner Haupttasse.

Ich wähle heute Leichtigkeit.

Was steckt dahinter?

Kennst du das Gefühl, dass du dich erst dann wirklich gut fühlst, wenn du dich auch richtig angestrengt hast? Als ob Leichtigkeit verdächtig wäre. Dieser Antreiber hat sich meist früh eingegraben, oft in Sätzen wie »Du musst dir das erst verdienen« oder »Ohne Fleiss kein Preis«. Er meint es eigentlich gut. Aber ab einem gewissen Punkt kostet er mehr, als er bringt.

Im Alltag:

Du ueberarbeitest Dinge, die laengst gut genug sind. Du goeinnst dir keine echte Pause – und wenn doch, sitzt das schlechte Gewissen mit am Tisch. Freude ohne Anstrengung fuehlt sich irgendwie falsch an.

Dein Erlauber:

Wirksam sein darf leicht sein. Wirklich. Du musst nicht leiden, um zu verdienen. Du darfst dir aussuchen, was dir Energie gibt – und es trotzdem richtig gut machen. Leichtigkeit ist kein Zeichen von Faulheit. Sie ist Weisheit.

Ich wähle
LEICHTIGKEIT.

Aufschrift auf deiner Tasse:

»Ich wähle heute Leichtigkeit.«

Dein Morgenritual:

»Was waere die leichte Version davon?«

Mein Tempo. Klar. Wirksam.

Was steckt dahinter?

Immer in Bewegung, immer erreichbar, immer einen Schritt voraus – klingt das vertraut? Der Antreiber »Sei schnell« macht aus dem Leben einen Dauersprint. Langsamer werden fuehlt sich an wie Aufgeben. Viele Frauen mit diesem Antreiber wissen abends kaum noch, was sie eigentlich erlebt haben.

Im Alltag:

Du hetzt durch Gespraechе, Mahlzeiten, Entscheidungen. Du unterbrichst andere – und dich selbst. Langsamkeit fuehlt sich wie Versagen an, dabei ist sie oft der Weg zur Tiefe.

Dein Erlauber:

Dein Tempo ist richtig. Klarheit entsteht nicht im Sprint – sie entsteht, wenn du kurz inne haeltst. Du darfst ankommen, bevor du wieder laeuftst. Wirksamkeit braucht manchmal einfach einen langen Atemzug.

Mein Tempo.

**Klar.
Wirksam.**

Aufschrift auf deiner Tasse:

»Mein Tempo. Klar. Wirksam.«

Dein Morgenritual:

»Ich bin hier. Ich trinke jetzt. Bewusst.«

Perfektionismus hat heute frei.

Was steckt dahinter?

Noch einmal drueberschauen. Noch ein Detail anpassen. Noch mal von vorne. Der Antreiber »Sei perfekt« flueastert dir, dass es noch nicht gut genug ist – egal wie gut es ist. Oft steckt dahinter die alte Erfahrung: Fehler haben Konsequenzen, Fehler bedeuten Kritik. Das Tueckische daran: Perfektionismus tarnt sich gerne als Sorgfalt.

Im Alltag:

Du gibst Dinge nie ganz ruhigen Gewissens ab. Komplimente prallen an dir ab – ein einziger kritischer Satz bleibt tagelang. Und der innere Kritiker ist laut. Sehr laut.

Dein Erlauber:

Fertig ist oft besser als perfekt. Du darfst Fehler machen – sie zeigen, dass du dich bewegst und ausprobierst. Das Gute geneuvegt. Dein Wert haengt nicht an makellosen Ergebnissen. Und meistens merkst sowieso nur du, was noch nicht »perfekt« war.

Perfektionismus
hat heute
frei.

Aufschrift auf deiner Tasse:

»Perfektionismus hat heute frei.«

Dein Morgenritual:

»Ist es gut genug? Dann ist es gut genug.«

Mein Ja braucht kein Publikum.

Was steckt dahinter?

Du spuerst sofort, wenn jemand unzufrieden ist – und du willst es reparieren. Auch wenn du gar nichts falsch gemacht hast. Frauen mit diesem Antreiber gelten oft als »unkompliziert« und »angenehm« – was manchmal einfach bedeutet: Sie haben gelernt, sich wegzubiegen. Der Preis dafuer ist hoch: Du weisst irgendwann selbst nicht mehr, was du eigentlich willst.

Im Alltag:

Du sagst Ja, wenn du Nein meinst. Du arbeitest fuer Anerkennung statt fuer dich. Deine Grenzen verschwimmen – und du bist erschoeppt von Menschen, die dich eigentlich moegen.

Dein Erlauber:

Dein Ja ist deins. Es braucht keinen Applaus, keine Bestaetigung, kein Publikum. Du darfst Entscheidungen treffen, die dir gut tun – auch wenn nicht alle jubeln. Echte Verbundenheit entsteht durch Wahrhaftigkeit, nicht durch Anpassung.

Mein
JA
braucht kein
Publikum.

Aufschrift auf deiner Tasse:

»Mein Ja braucht kein Publikum.«

Dein Morgenritual:

»Was will ich? Was brauche ich?«

Ich muss nicht alles allein schaffen.

Was steckt dahinter?

Zeig keine Schwache. Reiss dich zusammen. Funktioniere. Dieser Antreiber hat viele Frauen jahrzehntelang getragen – zuverlässig, eisern, aufopfernd. Bis der Körper auf einmal Stopp sagt. Wer immer stark sein muss, darf sich keine Hilfe holen, keine Müdigkeit zeigen. Das ist unglaublich einsam – und auf Dauer kraftzehrend.

Im Alltag:

Du bittest nicht um Hilfe – du machst es lieber selbst. Verletzlichkeit fühlt sich wie Kontrollverlust an. Du bist fuer alle da, aber kaum fuer dich.

Dein Erlauber:

Echte Staerke zeigt sich auch im Bitten. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwache – es ist Intelligenz und Mut. Du darfst Unterstuetzung wollen. Du darfst muede sein. Du darfst einfach Mensch sein.

Ich muss dass
nicht alleine
können.

Aufschrift auf deiner Tasse:

»Ich muss nicht alles allein schaffen.«

Dein Morgenritual:

»Wen koennte ich heute um Hilfe bitten?«

Welcher Antreiber kennt dich?

Klicke auf die Kreise: 0 = gar nicht · 1 = manchmal · 2 = oft · 3 = fast immer

»Streng dich an«

	0	1	2	3
Dinge zählen erst, wenn ich mich wirklich angestrengt habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pause fühlt sich für mich wie Zeitverschwendung an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

»Sei schnell«

Ich erledige Dinge lieber schnell, als lange darüber nachzuden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde ungeduldig, wenn andere langsam sind oder zögern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

»Sei perfekt«

Ich gebe etwas erst ab, wenn ich sicher bin, dass es wirklich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich überarbeite Texte oder Pläne immer noch mindestens ein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

»Mach es allen recht«

Ich sage oft Ja, obwohl ich eigentlich Nein meine.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn jemand unzufrieden ist, beschäftigt mich das lange.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

»Sei stark«

Um Hilfe bitten fällt mir schwer – ich mache es lieber selbst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich zeige selten, wenn ich müde oder überfordert bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Meine Auswertung:

Streng dich an

Sei schnell

Sei perfekt

Allen recht

Sei stark

Alle 5 Erlaubersprueche im Ueberblick

Ich wähle
LEICHTIGKEIT.

Antreiber: »Streng dich an!«

»**Ich wähle heute Leichtigkeit.**«

»*Was waere die leichte Version davon?*«

Mein Tempo.
Klar.
Wirksam.

Antreiber: »Sei schnell!«

»**Mein Tempo. Klar. Wirksam.**«

»*Ich bin hier. Ich trinke jetzt. Bewusst.*«

Perfektionismus
hat heute
frei.

Antreiber: »Sei perfekt!«

»**Perfektionismus hat heute frei.**«

»*Ist es gut genug? Dann ist es gut genug.*«

Mein
JA
braucht kein
Publikum.

Antreiber: »Mach es allen recht!«

»**Mein Ja braucht kein Publikum.**«

»*Was will ich? Was brauche ich?*«

Ich muss dass
nicht alleine
können.

Antreiber: »Sei stark!«

»**Ich muss nicht alles allein schaffen.**«

»*Wen koennte ich heute um Hilfe bitten?*«

Mehr entdecken:

www.womans-best-time.de

Stimmigkeits-Kompass, Buecher & mehr.

Du darfst. Immer.

