

## JKB Seminar vom 18.-20. Oktober im Haus am Maiberg (Heppenheim)

Das Thema: 150% Leistung wo bleibe ich?

Die Seminare beim Jungen Kreuzbund sind so ein bisschen wie nach Hause kommen. Wir freuen uns dass wir uns endlich wiedersehen und eine gute Zeit miteinander verbringen. Ich bin immer wieder davon begeistert, wie aufmerksam wir miteinander umgehen, wenn neue Teilnehmer/innen dazu kommen. Diese sind nach kürzester Zeit schon integriert und fühlen sich gut auf- und angenommen.

In dem Seminar lernten wir die verschiedenen inneren Antreiber kennen.

### **Sei Stark – Sei perfekt – Beeil dich – Mach es allen recht – Streng dich an**

Die Antreiber sind in allen Menschen angelegt, werden jedoch unterschiedlich abgerufen. Sie sind Leitgedanken, die unser Handeln bestimmen. Diese Grundgedanken sind zurückzuführen auf die elterliche Haltung und Erwartungen, die wir in unserer Kindheit und Jugend verinnerlicht haben. Sie zeigen sich als unbewusste Automatismen, die unser Denken, Fühlen und Verhalten bestimmen. Die charakteristischen Glaubenssätze helfen uns im Leben zurechtzukommen. Die Stärken und Vorteile von unseren Antreibern kennen wir. Es gibt aber auch eine zweite Seite der Medaille, die negative Übertreibung. Wenn zum Beispiel immer alles perfekt sein muss, kann ich dadurch meine Mitmenschen stressen. Da ich sehr hohe Ansprüche an mich selbst stelle und wenig bis gar kein Verständnis aufbringe, wenn sich nicht an Vorgaben gehalten wird.



Alle Teilnehmer/innen machten einen Antreiber-Test, danach wussten wir uns besser einzuordnen und was wir tun können, damit wir uns das Leben etwas leichter machen können. Zum Abschluss näherten wir uns den inneren Erlaubern. Mit diesem Wissen, das es nicht nur Antreiber sondern auch Erlauber gibt, sollte es uns möglich sein etwas milder zu uns selbst zu sein und die „5“ mal gerade sein zu lassen.

Bericht und Bilder: Tanja Kranski