



Tamara Dietl, 55, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

## Weil ich Werbefachfrau bin, wollen alle Freunde kreativen Input von mir. Ich mag nicht mehr

fühl. Und deshalb muss man lernen, Nein zu sagen. Sonst leiden auf Dauer nicht nur Freundschaften darunter, sondern auch die Psyche. Um Neinsagen zu üben, benutze ich in meiner Berater-Praxis das einfache, aber wunderbare Modell der sogenannten inneren Antreiber. Der amerikanische Psychologe Eric Berne hat es entwickelt, und damit erkennt man, in welchem Verhaltenszustand wir uns bzw. andere sich befinden.

Bei den inneren Antreibern handelt es sich um Verhaltensweisen, denen wir in schwierigen Situationen zwanghaft folgen. In der Kindheit haben sie uns das Leben erleichtert, sie haben uns Anerkennung und Sicherheit gegeben. Und wir üben sie im Laufe unseres Lebens so intensiv, dass sie für uns auch als Erwachsene Werte darstellen. Die fünf Antreiber heißen: „Sei perfekt!“, „Beeil dich!“, „Sei gefällig!“, „Streng dich an!“ und „Sei stark!“.

Der „Sei perfekt“-Antreiber verlangt Genauigkeit, Gründlichkeit und totalen Perfektionismus. „Beeil dich!“ ist am Werk, wenn wir dazu neigen, möglichst viel und das auch noch besonders schnell zu erledigen. Hektik, Tempo und die daraus resultierende Überbelastung entlarven ihn. Wenn wir dazu neigen, von allen geliebt werden zu wollen, es anderen immer recht zu machen, und dafür auf unsere eigenen Bedürfnisse verzichten, dann folgen wir dem „Sei gefällig!“-

Antreiber. Und diejenigen, die aus jedem Auftrag gleich ein Jahrhundertwerk machen, sich viel Mühe geben, ohne auf Effizienz zu achten, stehen unter dem Einfluss von „Streng dich an!“. Und der „Sei stark!“-Moment kommt einem Aufruf zum Heldentum gleich, bloß keine Schwäche zu zeigen und eiserne Disziplin stehen hier im Mittelpunkt.

Wenn uns das Neinsagen so schwerfällt, steckt meistens der Wunsch, „gefällig zu sein“, dahinter, gemixt mit einer Portion „Sei perfekt!“. Deshalb ist der erste Schritt zur Veränderung, sich diese Dynamik klarzumachen, um souveräner im Umgang mit uns und den Wünschen anderer zu werden. Denn dann erreichen wir das, was mein Lieblingsdenker Viktor Frankl so formuliert hat: „Zur Fähigkeit des Menschen, über den Dingen zu stehen, gehört auch die Fähigkeit, über sich selbst zu stehen. Mit anderen Worten: Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen!“

*\*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*

Oh, ich weiß gut, wie praktisch es ist, eine Werbeagentur in unmittelbarer Nähe zu haben. Ich habe eine als Kunden, und die nehmen mir seit Jahren die Arbeit ab, Geburtstageinladungen zu entwerfen oder Menü-Karten zu gestalten. Großartig! Diese Agentur unterstützt mich aber auf einer soliden Grundlage der Gegenseitigkeit. Und nicht, wie in Ihrem Falle, als Dienstleistung in einer Einbahnstraße. Das Gefühl, ausgenutzt zu werden, ist irgendwann Gift für unser Selbstwertge-

## Systempflege mit PRObiotik Schützt doppelt vor vorzeitiger Hautalterung



### Zweifach geschützt – wissenschaftlich belegt

sebamed PRO! schützt mit einem einzigartigen interaktiven Wirksystem: Von innen stabilisiert ein probiotischer Pflegestoff die Strukturen in den Hautzellen und von außen stärkt der pH-Wert 5,5 die natürliche Barrierefunktion der Haut.

### Individuell gepflegt – messbare Ergebnisse

Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Haut in unterschiedlichen Lebensphasen bieten die Seren und Cremes der sebamed PRO! Gesichtspflege die Lösung bei vorzeitiger umweltbedingter Hautalterung.

96%

DER TESTERINNEN BESTÄTIGEN: DIE HAUT WIRD SOFORT MIT FEUCHTIGKEIT VERSORGT UND FÜHLT SICH SPÜRBAR GLATTER AN.\*

Über 120 klinische Studien belegen die Wirksamkeit und Verträglichkeit der sebamed Produkte.



\* Selbsteinschätzung von 51 Frauen nach Anwendung des sebamed PRO! Vital Serums.

\*\* Als führendes Unternehmen im Bereich der medizinischen Hautreinigung und -pflege verzichten wir konsequent auf Mikroplastik in unseren Produkten. Nach der Definition lt. BUND e.V., Stand 06/2019

FOTO: DAGMAR MORATH

VORBEUGEN

VITALISIEREN

REGENERIEREN

Mehr Informationen auf [www.sebamed.de](http://www.sebamed.de)

[@sebamed.de](https://www.instagram.com/sebamed.de)

[@sebamed.deutschland](https://www.facebook.com/sebamed.deutschland)