

## **Joachim Weiser Umgang mit dem inneren Antreiber und dem inneren Bremser**

Beim Autofahren wechseln wir zwischen Gas geben und bremsen. Eigenartigerweise gibt es in unserer Seele einen "Kopfbewohner", der immer nur Gas geben will: unseren Antreiber... Dessen Druck und Rastlosigkeit weckt einen Gegenspieler zum Leben: den inneren Bremser. Der erinnert uns an gewisse Bedürfnisse (z.B. Computerspiele) oder in der ablenkenden Variante daran, was sonst noch so z.B. im Haushalt zu tun ist. Unser Ich hält sich in diesem Konflikt oft dezent im Hintergrund, wenn es z.B. vor Prüfungen zwischen Antreiber und Bremser "zur Sache" geht...

In dem Kurs wird es darum gehen, den Druck des Antreibers wahrzunehmen und ertragen zu lernen. Wie wird dieser von einer destruktiven Kraft zu einem konstruktiven Ratgeber? Was veranlasst den Bremser zu seinen Ablenkungsmanövern? Und wie kann unser Ich beiden Teilen zu ihrem Recht verhelfen? Die verschiedenen Teile aufzustellen, wird helfen, sich in diesem inneren Kräftespiel besser zu orientieren.

