



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

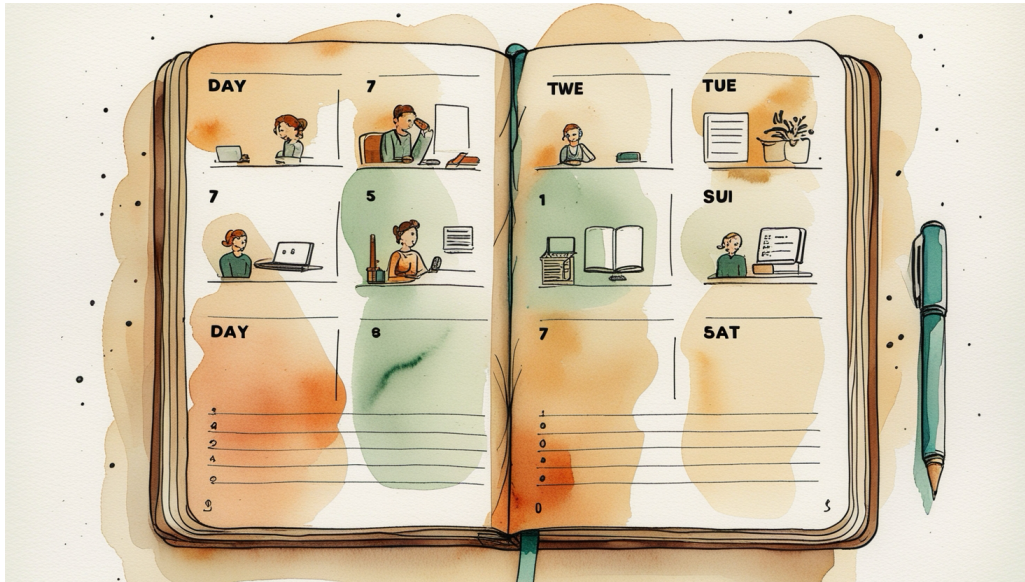
Wochen-Übung: Die Antreiber-Woche

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Wochen-Übung: Die Antreiber-Woche

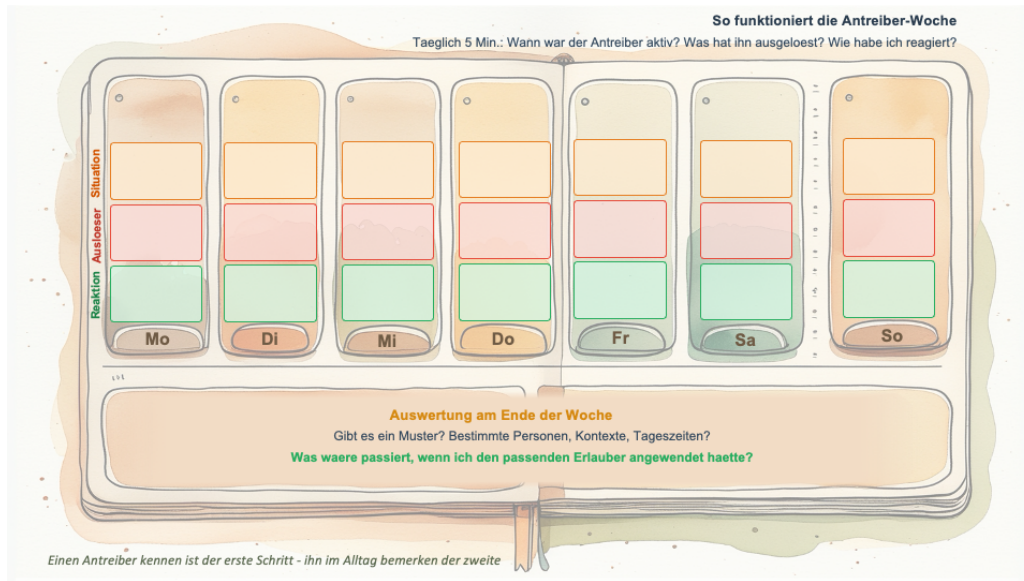
Überblick



Ein Antreiber zu kennen ist der erste Schritt – ihn im Alltag zu bemerken der zweite. Die Antreiber-Woche ist eine strukturierte Selbstbeobachtungsübung: Sieben Tage lang dokumentierst du, wann dein innerer Antreiber aktiv wird, was ihn auslöst und wie du reagierst.

Aspekt	Details
Ziel	Bewusstsein für den eigenen Antreiber im Alltag schärfen
Weg	Tägliche Beobachtung und Dokumentation über eine Woche
Alternative Methoden	Antreiber-Schnelltest, Innere Antreiber, Journaling
Dauer	5 Minuten täglich, über 1 Woche
Teilnehmer	Einzelarbeit

Vorgehensweise



Nutze die folgende Tabelle, um eine Woche lang festzuhalten, wann dein Antreiber aktiv wurde. Drei Spalten genügen: Situation, Auslöser, Reaktion.

Tag	Situation, in der der Antreiber aktiv wurde	Was hat ihn ausgelöst?	Wie habe ich reagiert?
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			

Auswertung am Ende der Woche

Schau am Freitag oder Wochenende auf deine Einträge zurück und frage dich: In welchen Situationen war der Antreiber besonders stark? Gibt es ein Muster – bestimmte Personen, Kontexte, Tageszeiten? Und vor allem: Was hätte passieren können, wenn ich stattdessen den passenden Erlauber angewendet hätte?

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info