



Was sind deine Antreiber?

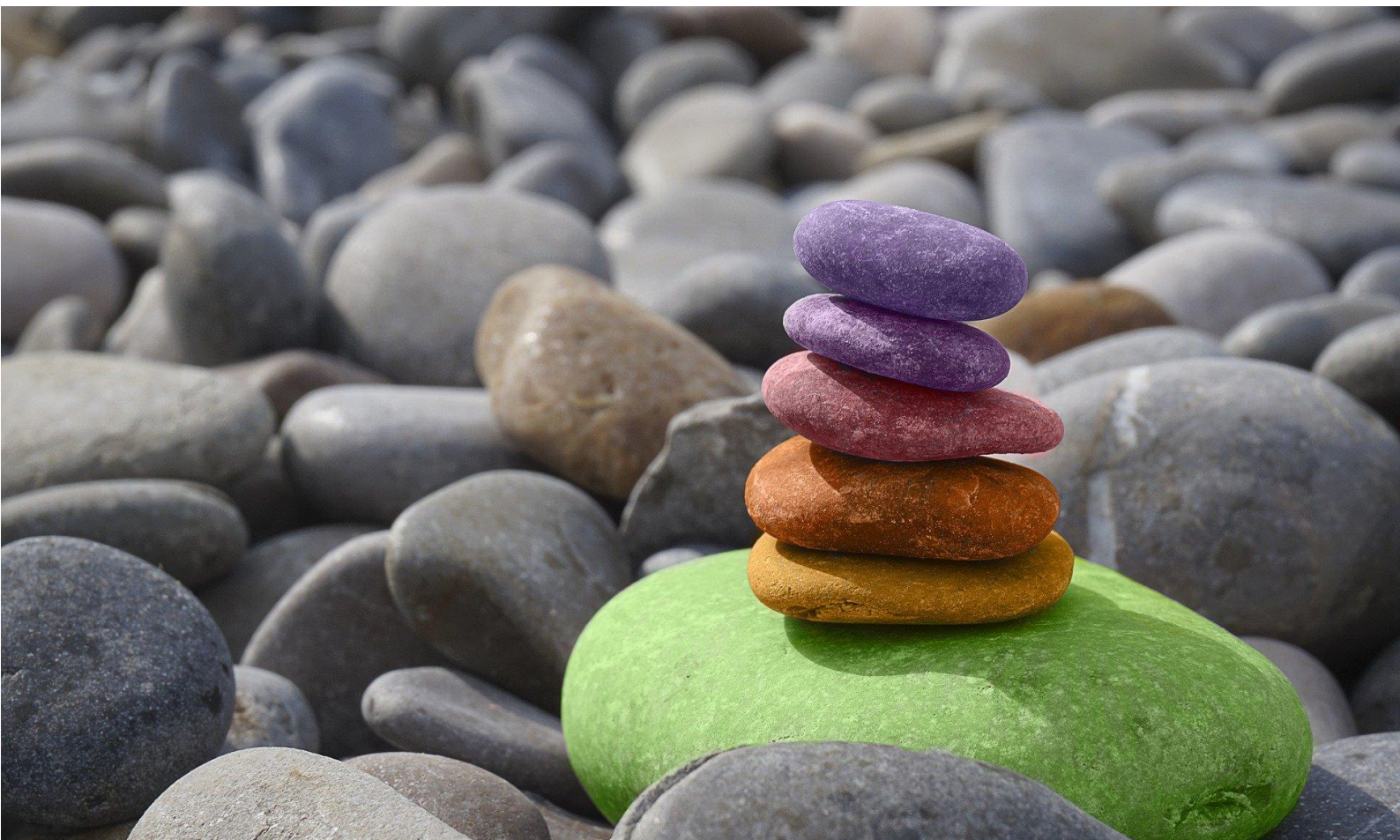
Das Modell der inneren Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse, die darunter elterliche Forderungen versteht, mit denen konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellungen verbunden sind. Als Eltern-Gebote haben diese Botschaften für Kinder einen Absolutheits-Charakter, der nicht angezweifelt wird, denn ihre Nichteinhaltung könnte zur Folge haben, nicht mehr geliebt zu werden. Erst im Erwachsenenalter haben wir die Möglichkeit zu erkennen, dass es Alternativen zu den elterlichen Botschaften gibt. Zu diesem Zeitpunkt haben sich diese Botschaften jedoch stark im Unterbewusstsein verankert. Unbedacht versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang ständen.

Mit Hilfe von diesem Test kannst du deine Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Beantworte spontan und „errate“ nicht, was richtig sein könnte.

Bewertungsskala

Die Aussage trifft auf mich zu:

- (1) = gar nicht
- (2) = kaum
- (3) = etwas
- (4) = ziemlich
- (5) = voll und ganz



Antreiber-Test

Nr.	Bewertungsskala					Aussage
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
1	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.
3	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich bin ständig auf Trab.
4	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Wenn ich raste, roste ich.
5	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
6	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“
7	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.
11	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.
12	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
14	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.
15	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
16	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
18	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
19	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich löse meine Probleme selbst.
21	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
24	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.

25	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.
26	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
27	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.
28	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Es ist mir wichtig von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
29	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.
31	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich trommele ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch/ Ich bin ungeduldig.
33	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: 1. ... 2. ... 3. ...
34	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
35	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
36	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
37	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich streng mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich bin nervös.
40	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	So schnell kann mich nichts erschüttern.
41	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
42	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“
43	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“
44	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht ...“
45	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich sage gerne: „Kannst du es nicht mal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuch es mal.“
46	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich bin diplomatisch.
47	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.
49	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	„Die Zähne zusammenbeißen.“ heißt meine Devise.
50	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.

Auswertungsbogen

Zur Auswertung des Fragebogens übertrage bitte deine Bewertungen für jede entsprechende Frage in das entsprechende Feld. Zähle die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen.

Fragen:	1:	8:	11:	13:	23:
	24:	33:	38:	43:	47:
Antreiber: „Sei perfekt“					Punktesumme:

Fragen:	3:	12:	14:	19:	21:
	12:	32:	39:	42:	48:
Antreiber: „Beeil dich“					Punktesumme:

Fragen:	14:	6:	10:	18:	25:
	29:	34:	37:	44:	50:
Antreiber: „Streng dich an“					Punktesumme:

Fragen:	2:	7:	15:	17:	28:
	30:	35:	36:	45:	46:
Antreiber: „Mach es allen recht“					Punktesumme:

Fragen:	5:	9:	16:	20:	22:
	26:	31:	40:	41:	49:
Antreiber: „Sei stark“					Punktesumme:

Auswertung

bis 30 Punkte: förderlich
 ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung
 ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

Selbstreflexion zum Antreiber-Test

Betrachte dein persönliches Ergebnis unter folgenden Fragestellungen:

Was löst das Ergebnis bei mir aus? (Körper/Emotionen/Bewusstsein)

Wie interpretiere ich für mich die unterschiedlichen Ausprägungen der Antreiber?

Welche konkreten Situationen aus den letzten 6-12 Monaten fallen mir ein, in denen ich diese Antreiber stark gespürt haben/nicht gespürt haben? Woran habe ich das gemerkt?

An welchen Situationen möchte ich für mich zukünftig arbeiten?

Was möchte ich konkret verändern?
