



## Meine inneren Antreiber - ein Test zur Selbsteinschätzung

Was treibt uns zum Handeln an? Natürlich unsere Erwartungen, Hoffnungen, äußere Belohnungen, aber auch innere Faktoren wie lieb gewordene Gewohnheiten, Werte und Bedürfnisse. Manchmal neigen wir allerdings zu Verhaltensweisen, die wir hinterher als nicht besonders angemessen empfinden. Dahinter stecken häufig unbewusste Verhaltensmuster, verinnerlichte Lebensregeln, innere Antreiber. Diese arbeiten wie automatische Steuerungen, die unser Denken, Fühlen und Verhalten bestimmen.

Wie viele unserer Verhaltensmuster entstanden sie früh, im Kindesalter. Mit ihnen reagieren wir auf ausgesprochene wie unausgesprochene Ansprüche äußerer Autoritäten, vor allem der unserer Eltern, Verwandten und frühen Bezugspersonen. Deren Erwartungen an uns haben wir so sehr verinnerlicht, dass sie unser Verhalten noch als Erwachsene bestimmen. Niemand steht jedoch 24 Stunden am Tag und 7 Tage in der Woche unter dem Diktat von Antreibern. Sie treten vor allem in bestimmten Konstellationen in den Vordergrund, vornehmlich in Stress- und Belastungssituationen.

Mit dem Selbsttest auf den folgenden Seiten können Sie herausfinden, welcher Antreiber in Ihnen wirkt – und wie Sie mit ihm umgehen können.

Bewerten Sie anhand der Skala 1-5, in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen:

1 = gar nicht zutreffend

2 = kaum zutreffend

3 = etwas zutreffend

4 = meist zutreffend

5 = völlig zutreffend

1	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	1	2	3	4	5
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
3	Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
4	Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
5	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
6	Häufig brauche ich Sätze wie: "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen."	1	2	3	4	5



7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
8	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
9	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1	2	3	4	5
10	Nur nicht locker lassen ist meine Devise.	1	2	3	4	5
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	1	2	3	4	5
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	1	2	3	4	5
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
14	Leute, die "herumtrödeln", regen mich auf.	1	2	3	4	5
15	Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	1	2	3	4	5
20	Ich löse meine Probleme selber.	1	2	3	4	5
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	1	2	3	4	5
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	1	2	3	4	5
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	1	2	3	4	5
27	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
28	Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5



29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1	2	3	4	5
30	Ich stelle meine Wünsche / Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.	1	2	3	4	5
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1	2	3	4	5
32	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).	1	2	3	4	5
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung (z.B. 1., 2., 3.,.....)	1	2	3	4	5
34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1	2	3	4	5
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf	1	2	3	4	5
37	Ich streng mich an, meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1	2	3	4	5
39	Ich bin nervös.	1	2	3	4	5
40	So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
41	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
42	Ich sage oft Dinge wie : "Macht mal schneller" oder "Tempo, das muss schneller gehen!"	1	2	3	4	5
43	Ich sage oft: "genau", "exakt", "klar", "logisch"	1	2	3	4	5
44	Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht."	1	2	3	4	5
45	Ich sage eher: "Können Sie es nicht noch einmal versuchen" als "Versuchen Sie es einmal".	1	2	3	4	5
46	Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	1	2	3	4	5
48	Ich mache manchmal 2 Tätigkeiten gleichzeitig.	1	2	3	4	5
49	"Die Zähne zusammenbeißen", heißt meine Devise.	1	2	3	4	5
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5



## Auswertung

Übertragen Sie bitte Ihre Bewertungszahlen für jede Frage auf diesen Auswertungsbogen. Zählen Sie anschließend Ihre Werte für jeden Antreiber zusammen.

Antreiber	Frage Nr.	Ihr Wert
Sei perfekt!	1	
	8	
	11	
	13	
	23	
	24	
	33	
	38	
	43	
	47	
	Summe:	

Antreiber	Frage Nr.	Ihr Wert
Mach schnell!	3	
	12	
	14	
	19	
	21	
	27	
	32	
	39	
	42	
	48	
	Summe:	



Antreiber	Frage Nr.	Ihr Wert
Streng dich an!	4	
	6	
	10	
	18	
	25	
	29	
	34	
	37	
	44	
	50	
	Summe:	

Antreiber	Frage Nr.	Ihr Wert
Mach es allen recht!	2	
	7	
	15	
	17	
	28	
	30	
	35	
	36	
	45	
	46	
	Summe:	



Antreiber	Frage Nr.	Ihr Wert
Sei stark!	5	
	9	
	16	
	20	
	22	
	26	
	31	
	40	
	41	
	49	
	Summe:	

Markiere das Feld, welches der Summe des jeweiligen Antreibers entspricht und verbinden die Markierungen mit einer Linie.

	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Sei perfekt!											
Mach schnell!											
Streng dich an!											
Mach es allen recht!											
Sei stark!											

Werte ab 30 = "Stress"

Werte ab 40 = "ungesund"

Es wäre schön, wenn Ihnen das Konzept der inneren Antreiber Impulse gibt, Ihre persönlichen Stressquellen zu erkennen und Ideen zu entwickeln, auf welche Weise Sie Stress in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld, durch die Änderung innerer Einstellungen, reduzieren könnten.