

ANTREIBER-TEST

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 Absolutheitscharakter, 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 schon stark im Unterbewusstsein verankert. Unbedacht versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang ständen.

Mit Hilfe des nachfolgenden Tests können Sie Ihre Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln, sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg, Zufriedenheit oder Anerkennung zu kommen, erreicht aber eher nur mehr Stress (bei sich und bei anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft. Bei einer Höhe von mehr als 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.

Beantworten Sie die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der Bewertungsskala (1 - 5), so wie Sie sich **im Moment in Ihrer Berufswelt** selbst sehen.

Bewertungsskala:

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

VOLL UND GANZ	5
ZIEMLICH	4
ETWAS	3
KAUM	2
GAR NICHT	1

Kreuzen Sie bei jeder Formulierung den für Sie passenden Zahlenwert an. Kreuzen Sie „aus dem Bauch heraus“ an ohne lange nachzudenken.

Bitte antworten Sie spontan und „erraten“ Sie nicht was richtig sein könnte.

ANTREIBER-TEST

- 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 trommle oft 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: Erstens..., zweitens..., drittens.
- 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 strenge 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“ u.ä.
- 44) 1 2 3 4 5 Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“
- 45) 1 2 3 4 5 Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“
- 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.

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie bitte Ihre Bewertungen für jede entsprechende Frage auf den folgenden Auswertungsbogen.

Zählen sie die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen.

„SEI PERFEKT“

Fragen: 1__ 8__ 11__ 13__ 23__
24__ 33__ 38__ 43__ 47__

TOTAL: ____

„BEEIL DICH“

Fragen: 3__ 12__ 14__ 19__ 21__
27__ 32__ 39__ 42__ 48__

TOTAL: ____

„STRENG DICH AN“

Fragen: 4__ 6__ 10__ 18__ 25__
29__ 34__ 37__ 44__ 50__

TOTAL: ____

„SEI GEFÄLLIG“

Fragen: 2__ 7__ 15__ 17__ 28__
30__ 35__ 36__ 45__ 46__

TOTAL: ____

„SEI STARK“

Fragen: 5__ 9__ 16__ 20__ 22__
26__ 31__ 40__ 41__ 49__

TOTAL: ____

Auswertung:

unter 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

Antreiber-Test - Innere Glaubenssätze und „Erlauber“

Antreiber 1: Sei perfekt > Perfektion vor Aufwand

Stärken:

- Gründliche, zuverlässige Experten

Erlauber:

Ohne Fehler lernt man nichts

Schwächen:

- **Angst: Etwas könnte schiefgehen**
- Rückversicherungszwänge, Katastrophenphantasien
- Überzogene Selbst- und Fremdkritik
- Perfektion ohne Ansehen von Aufwand und Kosten
 - 95% heißt bereits gescheitert
 - Übertriebene Zeitinvestition > ständige Neuanfänge, weil es nicht perfekt war
- Pedanterie

Antreiber 2: Beil dich! > Tempo vor Ergebnis

Stärken:

- Dynamik
- Einfallsreichtum
- Tempo

Erlauber:

Mach's mit Muße

Schwächen:

- **Angst: Nicht dazugehören** („Ich muss überall sein“)
- Kopflösigkeit
- Chaotische Zeiteinteilung und -planung
- Ständiger Zeitdruck, zu spät zu kommen als schlimmstes Vergehen
- Hinterlassen von Planungs- und Konzeptruinen
- Arbeit wird nicht zu Ende gedacht und gebracht
- Kein Nerv für Details
- Keine Durchhaltefähigkeit

Antreiber 3: Streng dich an! > Anstrengung vor Ergebnis

Stärken:

- Einsatzbereitschaft
- Ehrgeiz

Erlauber:

Locker wird's besser

Schwächen:

- **Angst: Andere sind besser als ich**
- Überall sind Rivalen > Verdoppeln der Anstrengung
- Anstrengung wird auch von anderen erwartet
- Keine Differenzierung möglich, wann Anstrengung sinnvoll ist und wann nicht
- Langwierigster und umständlichster Lösungsweg wird bevorzugt
- Keine Fähigkeit zur Improvisation
- Es gibt ständig Probleme, Schwierigkeiten und Krisen

Antreiber 4: Sei gefällig! > Anpassung vor Selbstbeachtung

Stärken:

- Einfühlung in andere
- Hilfsbereitschaft

Erlauber:

Sei gut zu Dir

Schwächen:

- **Angst: Von anderen abgelehnt werden**
- Es zählt nur, was andere von mir erwarten („Mach's allen recht!“)
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche zählen nicht
- Nicht nein sagen dürfen > Eigene Wünsche könnten zur Ablehnung führen
- Wünsche und Bedürfnisse werden nicht klar formuliert > Komplikationen
- Erwartung, dass andere einem die Wünsche von den Augen ablesen > Komplikationen
- Erwartung von dauernder Rücksichtnahme → Komplikationen
- Übernahme der Verantwortung für das Gefühlsleben anderer

Antreiber 5: Sei stark! > Autarkie vor Gemeinschaft

Stärken:

- Belastbarkeit
- Eigenständigkeit

Erlauber:

Schwächen sind sympathisch

Schwächen:

- **Angst: Andere könnten Schwächen entdecken und mich dann ablehnen**
- Ich bin der Held, der durch nichts zu erschüttern ist
- Schwächen und Fehler sind schlecht
- Hilfe darf nicht angenommen werden
- Erwartung, dass andere auf einen zukommen
- Erwartung, dass andere zu einem aufblicken
- Eindruck von Arroganz