

INNERE ANTREIBER - TEST ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Mit Hilfe des nachfolgenden Test können Sie die Ausprägung einzelner "Antreiber" herausfinden.

Stark ausgeprägte "Antreiber" (ab ca. 30 Punkten) entwickeln manchmal eine rechte Eigendynamik: Sie können innere Einstellungen und Verhalten kontrollieren. Man treibt sich selbst immer weiter an und erreicht damit häufig eher Stress bei sich (und anderen) - also das Gegenteil von dem, was man erreichen will.

Ab einem Wert von ca. 40 Punkten können sich "Antreiber" sogar gesundheitsgefährdend - in Form von Selbstüberlastung/Burnout-Symptome - auswirken.

Bewerten Sie anhand der Skala, inwieweit die Aussagen, **so wie Sie sich im Moment in z.B. Ihrer Berufswelt selbst sehen**, zutreffen:

1 = trifft gar nicht auf mich zu; 5 = trifft völlig auf mich zu

01. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

02. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

03. Ich bin ständig auf Trab.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

04. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

05. Wenn ich raste, roste ich.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

06. Häufig brauche ich Sätze wie: „*Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.*“

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

07. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

08. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

09. 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 kein 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 und Bedürfnisse zugunsten derjenigen 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.	1	2	3	4	5
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung	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 strenge 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: „Macht mal vorwärts“.	1	2	3	4	5

43. Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“.

44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.

45. Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.

46. Ich bin diplomatisch.

47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.

48. Ich mache oft zwei Sachen nebeneinander.

49. Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.

50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Auswertung

Übertragen Sie Ihre Zahlenwerte für jede Fragennummer in folgende Tabelle.

Zählen Sie die Zahlenwerte für jeden Antreiber zusammen.

Der Antreiber mit dem höchsten Zahlenwert ist Ihr Hauptantreiber.

Antreiber:

Sei perfekt! Mach das ja richtig!

1 ___ 8 ___ 11 ___ 13 ___ 23 ___
24 ___ 33 ___ 38 ___ 43 ___ 47 ___

Summe: ___

Beeil dich! Mach schnell!

3 ___ 12 ___ 14 ___ 19 ___ 21 ___
27 ___ 32 ___ 39 ___ 42 ___ 48 ___

Summe: ___

Gib dir mehr Mühe! Streng dich an!

5 ___ 6 ___ 10 ___ 18 ___ 25 ___
29 ___ 34 ___ 37 ___ 44 ___ 50 ___

Summe: ___

Pass dich an! Mach es allen recht!

2 ___ 7 ___ 15 ___ 17 ___ 28 ___
30 ___ 35 ___ 36 ___ 45 ___ 46 ___

Summe: ___

Das musst du aushalten! Sei stark!

4 ___ 9 ___ 16 ___ 20 ___ 22 ___
26 ___ 31 ___ 40 ___ 41 ___ 49 ___

Summe: ___

Zur Veranschaulichung visualisieren Sie die Summen in unterschiedlich lange Pfeile:

Sei perfekt!

Mach schnell!

Streng dich an!

Mach es allen recht!

Sei stark!

Quelle: www.seminarhaus-schmiede.de, Günter W. Remmert M.A.