

Innere Antreiber - Test

Ordnen Sie spontan den folgenden Aussagen jene Ziffer (1-5) der Bewertungsskala zu, die im Moment Ihrer Realität entspricht und schreiben sie die Ziffern an den rechten Rand:

Diese Aussage trifft für mich	Voll und ganz zu	5
	Ziemlich gut zu	4
	Etwas zu	3
	Kaum zu	2
	Gar nicht zu	1

1	Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen
3	Ich bin ständig auf Trab
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne
5	Wann ich raste, roste ich
6	Häufig gebrauche ich den Satz „ Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre
8	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind
9	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen
10	„Nur nicht locker lassen“ ist meine Devise
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe
14	Leute, die „herumtrödeln“ regen mich auf
15	Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden
16	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft
20	Ich löse meine Probleme selber
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis
27	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten
28	Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe
29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden
32	Ich tromme oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens...Zweitens...Drittens
34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren

36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf
37	Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst
39	Ich bin nervös
40	So schnell kann mich nichts erschüttern
41	Meine Probleme gehen die anderen nichts an
42	Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“
43	Ich sage oft: „genau, exakt, klar, logisch“
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht.....“
45	Ich sage eher „Könnten Sie es nicht einmal versuchen“
46	Ich bin diplomatisch
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen
48	Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten
49	„Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie jetzt bitte die Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zählen Sie dann die Bewertungszahlen zusammen.

Antreibertest – Auswertung

Sei Perfekt („Ich taue nur etwas, wenn ich alles möglichst perfekt mache.“)

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Total

Mach schnell („Ich habe das Gefühl, dass mir die Zeit davon läuft.“)

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Total

Streng dich an („Ich gönne mir keine Verschnaufpausen...“)

5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Total

Mach es allen recht („Wenn ich es den anderen allen recht mache, bin ich beliebt“)¹

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Total

Sei stark („Ich zeige keine Schwäche oder Rastlosigkeit“)

4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Total

¹ Nettigkeitssyndrom

Quelle/Test: Kalin, Muri „Sich und andere führen: Psychologie für Führungskräfte und MitarbeiterInnen“

Hoher Wert in einer Kategorie = heißt hohe Ausprägung dieses Antreibers.

Dort wo Sie den persönlich höchsten Wert haben, dorthin tendieren Sie am meisten; dann folgt 2. höchster Wert in der Tendenz usw. Das Ergebnis ist nicht *im* Vergleich zu anderen Personen gemeint, sondern nur um innerhalb einer Persönlichkeit Tendenzen festzustellen.

> **Umpolen der Antreiber in die entsprechenden „Erlaubersätze“**

Formulieren Sie dazu Ihre ganz persönlichen „Erlaubersätze“, z.B.:

ad) perfekt: „Es ist nicht tragisch, wenn ich Fehler mache!“

ad) schnell: „Ich darf mir Zeit nehmen!“

ad) anstrengen: „Weniger ist mehr“ (Verweis auf Pareto-Prinzip 80:20)

ad) allen recht machen: „Andere dürfen mit mir unzufrieden sein!“

ad) stark sein: „Ich darf mir Hilfe holen!“

Finden Sie eigene Worte, um Ihren Erlaubersatz möglichst passend an Ihre Person anzupassen.

Schreiben Sie ihn auf und deponieren Sie in an einer Stelle, an der sie z.B. häufig im Alltag vorbeigehen (Kühlschrank-Türe, Türstock, Vorzimmerspiegel od.ä....).

Viel Erfolg!