

Das Modell innerer Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse, die darunter elterliche Forderungen versteht, mit denen konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellungen verbunden sind. Diese Anweisungen werden uns als Ermahnungen durch Worte und durch beispielhaftes Tun der Eltern, später von Lehrern und Vorgesetzten übermittelt. Sie werden in bester Absicht gegeben und sollen uns in die Lage versetzen das Leben zu meistern. 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.

Um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, ist es durchaus angebracht, vorübergehend perfekt zu sein, sich anzustrengen, sich zu beeilen, sich anzupassen oder Stärke zu beweisen. Sobald jemand jedoch dem Zwang unterliegt, sich ständig, ohne Rücksicht auf die Erfordernisse der jeweiligen Situation, der Botschaft eines Antreibers gemäß zu verhalten, wirken Antreiber als Stresserzeuger, die verhindern können, dass wir unser volles Potential einsetzen. Antreiber lösen dabei Ängste aus. Im Falle des Antreibers „Sei perfekt“ bedeutet dies zum Beispiel, dass jemand mehr oder minder ständig Angst hat, dass etwas schief geht oder nicht klappt.

Wenn Antreiber zu mächtig werden, beginnen die meisten Menschen, die Botschaften dieser inneren Antreiber auch von anderen Menschen zu verlangen. Ein „Mach schnell“ treibt z. B. seine Mitarbeiter ständig an und beschwert sich, dass sie zu langsam sind und nichts weiterbringen. Er beginnt das eigene (Antreiber-) Verhalten als einzig wahr und richtig zu verteidigen, und scheint dabei zu vergessen, dass andere Menschen wahrscheinlich von anderen Antreibern geprägt sind. Ob ein Verhalten vor- oder nachteilig ist, hängt von der eigenen Sichtweise und der jeweiligen Situation ab. Die Stärken und Fallen der Antreiber finden Sie in der Auswertung.

Bitte führen Sie den Test spontan durch. Beantworten Sie nachfolgende Sätze, wie Sie sich gegenwärtig in Ihrem Berufsleben sehen und verwenden Sie dazu die Skala von 1-5.

Bewertungsskala:

Trifft ...

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

... zu.

Antreibertest



-
- | | | | | | |
|-----|-----------|--|-----|-----------|--|
| 1) | 1 2 3 4 5 | Ich mache meine Arbeit immer gründlich und genau. | 17) | 1 2 3 4 5 | Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten. |
| 2) | 1 2 3 4 5 | Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohl fühlen. | 18) | 1 2 3 4 5 | Ich kann Menschen, die unbekümmert in den Tag hineinleben, nur schwer verstehen. |
| 3) | 1 2 3 4 5 | Ich bin ständig auf Trab. | 19) | 1 2 3 4 5 | Bei Diskussionen unterbreche ich den anderen oft. |
| 4) | 1 2 3 4 5 | Für mich gilt das Sprichwort: „Wer rastet, der rostet.“ | 20) | 1 2 3 4 5 | Ich löse meine Probleme selber. |
| 5) | 1 2 3 4 5 | Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. | 21) | 1 2 3 4 5 | Aufgaben erledige ich möglichst rasch. |
| 6) | 1 2 3 4 5 | Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“ | 22) | 1 2 3 4 5 | Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht. |
| 7) | 1 2 3 4 5 | Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre. | 23) | 1 2 3 4 5 | Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen. |
| 8) | 1 2 3 4 5 | Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind. | 24) | 1 2 3 4 5 | Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge. |
| 9) | 1 2 3 4 5 | Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen. | 25) | 1 2 3 4 5 | Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten. |
| 10) | 1 2 3 4 5 | Mein Motto lautet: „Nur nicht lockerlassen.“ | 26) | 1 2 3 4 5 | Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis. |
| 11) | 1 2 3 4 5 | Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie. | 27) | 1 2 3 4 5 | Ich schätze es, wenn meine Fragen rasch und bündig beantwortet werden. |
| 12) | 1 2 3 4 5 | Die Wünsche, die ich habe, erfülle ich mir schnell. | 28) | 1 2 3 4 5 | Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache richtig gemacht habe. |
| 13) | 1 2 3 4 5 | Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe. | 29) | 1 2 3 4 5 | Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende. |
| 14) | 1 2 3 4 5 | Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf. | | | |
| 15) | 1 2 3 4 5 | Ich finde es wichtig, dass andere mich akzeptieren. | | | |
| 16) | 1 2 3 4 5 | Ich bin der Typ „Raue Schale, weicher Kern.“ | | | |

Antreibertest

- | | | | | | |
|-----|-----------|--|-----|-----------|---|
| 30) | 1 2 3 4 5 | Ich achte mehr auf die Bedürfnisse anderer und stelle meine eigenen zurück. | 45) | 1 2 3 4 5 | Ich sage gern: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gern: „Versuchen Sie es einmal.“ |
| 31) | 1 2 3 4 5 | Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. | 46) | 1 2 3 4 5 | Ich bin diplomatisch. |
| 32) | 1 2 3 4 5 | Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig). | 47) | 1 2 3 4 5 | Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. |
| 33) | 1 2 3 4 5 | Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: erstens ..., zweitens ..., drittens ... | 48) | 1 2 3 4 5 | Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig. |
| 34) | 1 2 3 4 5 | Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. | 49) | 1 2 3 4 5 | „Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise. |
| 35) | 1 2 3 4 5 | Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren. | 50) | 1 2 3 4 5 | Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen. |
| 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, dass 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 ...“ | | | |

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 __

SUMME: ____

„MACH ES ALLEN RECHT“

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

SUMME: ____

„MACH SCHNELL“

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

SUMME: ____

„SEI STARK“

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

SUMME: ____

„STRENG DICH AN“

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

SUMME: ____