

# Antreiber – Test

(nach Rüttinger)

Beantworten Sie die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der nachstehenden Bewertungsskala (1-5), so wie Sie sich im Moment in Ihrer Berufs- und/oder Privatwelt selber sehen. Markieren Sie den entsprechenden Zahlenwert jeweils oberhalb der entsprechenden Formulierung an.

Diese Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

VOLL UND GANZ = 5

GUT = 4

ETWAS = 3

KAUM = 2

GAR NICHT = 1

Bitte versuchen Sie spontan zu antworten und versuchen Sie nicht zu erraten, „was richtig“ ist.

Zum Beispiel:

1) 1 2 **3** 4 5

Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.

Und los geht's! 😊

1) 1 2 3 4 5

Wann immer 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 locker lassen“, ist meine Devise.

11) 1 2 3 4 5

Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.

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 selber.

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 streng 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“, „klar“, „logisch“, uä.

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.

ENDE

Hier nun bitte die jeweils erzielten Punkte zu den nummerierten Fragen eintragen:

„SEI PERFEKT“

Fragen

1 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 11 \_\_\_\_\_ 13 \_\_\_\_\_ 23 \_\_\_\_\_ 24 \_\_\_\_\_ 33 \_\_\_\_\_  
38 \_\_\_\_\_ 43 \_\_\_\_\_ 47 \_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

„MACH SCHNELL“

Fragen

3 \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_\_ 27 \_\_\_\_\_ 32 \_\_\_\_\_  
39 \_\_\_\_\_ 42 \_\_\_\_\_ 48 \_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

„STRENG DICH AN“

Fragen

4 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_ 25 \_\_\_\_\_ 29 \_\_\_\_\_ 34 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_ 44 \_\_\_\_\_ 50 \_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

„MACH ES ALLEN RECHT“

Fragen

2 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_ 17 \_\_\_\_\_ 28 \_\_\_\_\_ 30 \_\_\_\_\_ 35 \_\_\_\_\_  
6 \_\_\_\_\_ 45 \_\_\_\_\_ 46 \_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

„SEI STARK“

Fragen

5 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ 22 \_\_\_\_\_ 26 \_\_\_\_\_ 31 \_\_\_\_\_  
40 \_\_\_\_\_ 41 \_\_\_\_\_ 49 \_\_\_\_\_

TOTAL \_\_\_\_\_

Um die Ausprägungen Ihrer Antreiber nun noch sichtbarer zu machen, bitte ich Sie, nun noch die Totalwerte jedes Antreibers auf das folgende Schema zu übertragen.

Auswertung:

bis 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

50						50
49						49
48						48
47						47
46						46
45						45
44						44
43						43
42						42
41						41
40						40
39						39
38						38
37						37
36						36
35						35
34						34
33						33
32						32
31						31
30						30
29						29
28						28
27						27
26						26
25						25
24						24
23						23
22						22
21						21
20						20
19						19
18						18
17						17
16						16
15						15
14						14
13						13
12						12
11						11
10						10
09						09
08						08
07						07
06						06
05						05
04						04
03						03
02						02
01						01
	Sei perfekt	Mach schnell	Streng Dich an	Mach es allen recht	Sei stark	

Das Modell innerer 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 und Anerkennung zu kommen, erreicht aber eher nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft.

Über einer Höhe von ca. 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.

## Antreibertest - Innere Glaubenssätze und „Erlauber“

### **SEI PERFEKT**

Innerer Glaubenssatz:

„Ich muss alles noch besser machen, es ist nie gut genug.“

Erlauber:

„Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Es können manchmal auch 90% genügen.“

### **MACH SCHNELL**

Innerer Glaubenssatz:

„Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“

Erlauber:

„Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“

### **STRENG DICH AN**

Innere Glaubenssätze:

„Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei.“

„Das Leben ist hart.“

„Ohne Fleiß kein Preis.“

Erlauber:

„Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“

### **MACH ES ALLEN RECHT**

Innerer Glaubenssatz:

„Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind. Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.“

Erlauber: „

Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen. Ich bin OK, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Ich darf es auch mir recht machen.“

### **SEI STARK**

Innerer Glaubenssatz:

„Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin. Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzlich. Indianer kennen keinen Schmerz.“

Erlauber:

„Ich darf offen sein für Zuwendung. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen.

Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.“