

DER ANTREIBER-TEST

Bewerten Sie bitte möglichst spontan die folgenden Aussagen mittels einer Skala (1-5) im Hinblick darauf, *wie Sie sich in Ihrem Berufsleben zurzeit selbst sehen*. Kreuzen Sie den entsprechenden Zahlenwert im entsprechenden Kästchen an. **Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten!**

Die Zahl bedeuten:

- 5 = trifft auf mich absolut zu
- 4 = trifft auf mich häufig zu
- 3 = trifft auf mich gelegentlich zu
- 2 = trifft auf mich selten zu
- 1 = trifft auf mich überhaupt nicht zu.

FRAGE:	1	2	3	4	5
1. Wann immer ich eine Arbeit übernehme, erledige ich sie gründlich.	<input type="checkbox"/>				
2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	<input type="checkbox"/>				
3. Ich bin ständig auf Trab	<input type="checkbox"/>				
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	<input type="checkbox"/>				
5. Wenn ich raste, roste ich.	<input type="checkbox"/>				
6. Häufig gebrauche ich den Satz: Das ist schwer zu sagen...“	<input type="checkbox"/>				
7. Ich sage oft mehr als eigentlich nötig wäre.	<input type="checkbox"/>				
8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genauso sind.	<input type="checkbox"/>				
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	<input type="checkbox"/>				
10. Nur nicht locker lassen ist eine meiner Devisen	<input type="checkbox"/>				
11. Wenn ich eine Meinung äußere, dann begründe ich sie auch.	<input type="checkbox"/>				

FRAGE:**1 2 3 4 5**

- | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 12. | Wenn ich einen Wunsch habe, dann erfülle ich ihn mit schnell. | <input type="checkbox"/> |
| 13. | Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrfach überprüft habe. | <input type="checkbox"/> |
| 14. | Leute die Herumtrödeln regen mich auf. | <input type="checkbox"/> |
| 15. | Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden. | <input type="checkbox"/> |
| 16. | Ich habe einen harte Schale und einen weichen Kern. | <input type="checkbox"/> |
| 17. | Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich dann danach zu richten. | <input type="checkbox"/> |
| 18. | Leute die nur unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen. | <input type="checkbox"/> |
| 19. | Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft. | <input type="checkbox"/> |
| 20. | Ich löse meine Probleme selber. | <input type="checkbox"/> |
| 21. | Aufgaben erledige ich möglichst rasch. | <input type="checkbox"/> |
| 22. | Im Umgang mit anderen bin ich immer auf Distanz bedacht. | <input type="checkbox"/> |
| 23. | Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen. | <input type="checkbox"/> |
| 24. | Ich kümmere mich auch um nebensächliche Dinge stets persönlich. | <input type="checkbox"/> |
| 25. | Erfolge fallen nicht vom Himmel; ich muss sie hart erarbeiten. | <input type="checkbox"/> |
| 26. | Für „ dumme Fehler „, habe ich wenig Verständnis. | <input type="checkbox"/> |
| 27. | Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen kurz und bündig antworten. | <input type="checkbox"/> |
| 28. | Es ist mir wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe. | <input type="checkbox"/> |
| 29. | Wenn ich einen Aufgabe mal begonnen habe, dann führe ich sie auch zu Ende. | <input type="checkbox"/> |
| 30. | Ich stelle meien Wünsche und Bedürfnisse zu Gunsten derjenigen anderer zurück. | <input type="checkbox"/> |
| 31. | Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. | <input type="checkbox"/> |
| 32. | Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Fingern auf dem Tisch. | <input type="checkbox"/> |
| 33. | Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: „, Erstens...., zweitens....., drittens....., | <input type="checkbox"/> |

FRAGE:**1** **2** **3** **4** **5**

- | | | | | | | |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 34. | Wenn ich einen Wunsch habe, dann erfülle ich ihn mit schnell. | <input type="checkbox"/> |
| 35. | Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrfach überprüft habe. | <input type="checkbox"/> |
| 36. | Leute die Herumtrödeln regen mich auf. | <input type="checkbox"/> |
| 37. | Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden. | <input type="checkbox"/> |
| 38. | Ich habe einen harte Schale und einen weichen Kern. | <input type="checkbox"/> |
| 39. | Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich dann danach zu richten. | <input type="checkbox"/> |
| 40. | Leute die nur unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen. | <input type="checkbox"/> |
| 41. | Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft. | <input type="checkbox"/> |
| 42. | Ich löse meine Probleme selber. | <input type="checkbox"/> |
| 43. | Aufgaben erledige ich möglichst rasch. | <input type="checkbox"/> |
| 44. | Im Umgang mit anderen bin ich immer auf Distanz bedacht. | <input type="checkbox"/> |
| 45. | Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen. | <input type="checkbox"/> |
| 46. | Ich kümmere mich auch um nebensächliche Dinge stets persönlich. | <input type="checkbox"/> |
| 47. | Erfolge fallen nicht vom Himmel; ich muss sie hart erarbeiten. | <input type="checkbox"/> |
| 48. | Für „ dumme Fehler „, habe ich wenig Verständnis. | <input type="checkbox"/> |
| 49. | Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen kurz und bündig antworten. | <input type="checkbox"/> |
| 50. | Es ist mir wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe. | <input type="checkbox"/> |
| 51. | Wenn ich einen Aufgabe mal begonnen habe, dann führe ich sie auch zu Ende. | <input type="checkbox"/> |
| 52. | Ich stelle meien Wünsche und Bedürfnisse zu Gunsten derjenigen anderer zurück. | <input type="checkbox"/> |
| 53. | Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. | <input type="checkbox"/> |
| 54. | Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Fingern auf dem Tisch. | <input type="checkbox"/> |
| 55. | Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: „, Erstens..., zweitens..., drittens....,“ | <input type="checkbox"/> |

AUSWERTUNG:

Bitte tragen Sie die Punkte der einzelnen Fragen in die nachfolgende Tabelle ein. Die Nummern in den einzelnen Feldern beziehen sich auf die Nummern der Fragen im „Antreiber-Test“.

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

GRAFISCHE DARSTELLUNG:

Wenn Sie möchten, können Sie in der nachfolgenden Tabelle Ihr Ergebnis des „AntreiberTests“ visualisieren. Zeichnen Sie einfach zu jedem „Antreiber“ eine Linie, deren Länge der jeweiligen Gesamtpunktzahl des Tests entspricht.

	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Sei perfekt!										
Beeile Dich! (Mach schnell!)										
Streng Dich an! (Arbeite hart!)										
Sei (anderen) gefällig! (Mach's anderen recht!)										
Sei stark! (Zeige keine Gefühle!)										

Anmerkung:

Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert von 40 überstiegen wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass es sich dabei um den „Primärantrieber“ handelt, und dass dieser bei einem Gespräch schon nach kurzer Zeit klar beobachtet werden kann.

SELBSTREFLEXION: ANTREIBER-TEST

1. Welche Situationen sind heute typisch für das Auftauchen meines Antreiberverhaltens?
2. Wo / Wann gab es solche Situationen in meiner Kindheit?
3. Welche Bedingungen haben in meiner Kindheit dazu beigetragen, dass ich dieses Verhalten besonders gut lernen konnte?
4. Was könnte der Grund dafür sein, dass es ausgerechnet dieser Antreiber ist?
5. Welche Personen aus meiner Herkunftsfamilie spielen dabei eine wichtige Rolle?
6. Was ist heute mein Gewinn / Vorteil, den ich durch dieses Verhalten habe?
7. Was kostet es mich?