

Antreibertest

Das Modell der inneren 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 diese Botschaften haben für Kinder einen Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt wird, denn die Konsequenz 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. Jedoch haben sich diese Botschaften schon stark in unserem Bewusstsein verankert. Unbewusst versuchen wir daher als auch Erwachsene, im Privat – wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen. Um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, ist es manchmal durchaus angebracht, vorübergehend perfekt zu sein, sich anzustrengen, sich zu beeilen, sich anzupassen oder Stärke zu beweisen. Unterliegt man jedoch dem Zwang, 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.

Mit Hilfe des nachfolgenden Tests können Sie Ihre Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Stark ausgeprägte Antreiber können eine Eigendynamik entwickeln, sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten. Man treibt sich immer stärker an, um mehr Erfolg und Anerkennung zu erhalten, erreicht aber eher nur Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft.

Wenn Antreiber zu mächtig sind, erzeugen diese auch Wirkung auf andere, der eigene innere Antreiber wird übertragen auf die Menschen im Umfeld.

Die Stärken und Fallen der Antreiber finden Sie in der Auswertung.

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

Trifft... 1 = gar nicht; 2 = kaum; 3 = etwas; 4 = gut; 5 = voll und ganz... zu

Frage

Punkte

1. Ich mache meine Arbeit immer gründlich und genau.	
2. Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	
3. Ich bin ständig auf Trab.	
4. Für mich gilt das Sprichwort: „Wer rastet, der rostet.“	
5. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwäche nicht gerne.	
6. Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig etwas so genau zu sagen.“	

Antreibertest

Frage

Punkte

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. Mein Motto lautet: „Nur nicht locker lassen.“	
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	
12. Die Wünsche, die ich habe, erfülle ich mir schnell.	
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	
15. Ich finde es wichtig, dass andere mich akzeptieren.	
16. Ich bin der Typ „Rauhe Schale, weicher Kern“.	
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	
18. Ich kann Menschen, die unbekümmert in den Tag hinein leben, nur schwer verstehen.	
19. Bei Diskussionen unterbreche ich den anderen oft.	
20. Ich löse meine Probleme selbst.	
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 meine Fragen rasch und bündig beantwortet werden.	
28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache richtig gemacht habe.	

Antreibertest

Frage

Punkte

29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	
30. Ich achte mehr auf die Bedürfnisse anderer und stelle meine eigenen zurück.	
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	
32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).	
33. Beim Erklären von Zusammenhängen 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 streng mich an, um meine Ziele zu erreichen.	
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	
39. Ich bin nervös.	
40. So schnell kann mich nichts aus der Ruhe bringen.	
41. Meine Probleme gehen andere nichts an.	
42. Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“	
43. Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“ u. ä.	
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht....“	
45. Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen? Und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“	
46. Ich bin diplomatisch.	
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	
48. Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.	
49. „Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.	
50. Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.	

Antreibertest

Übertragen Sie nun Ihre Bewertung in die nachfolgende Tabelle:

„Sei perfekt“	„Mach schnell“	„Streng dich an“	„Mach es allen recht“	„Sei stark“
Nr. 1	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 2	Nr. 5
Nr. 8	Nr. 12	Nr. 6	Nr. 7	Nr. 9
Nr. 11	Nr. 14	Nr. 10	Nr. 15	Nr. 16
Nr. 13	Nr. 19	Nr. 18	Nr. 17	Nr. 20
Nr. 23	Nr. 21	Nr. 25	Nr. 28	Nr. 22
Nr. 24	Nr. 27	Nr. 29	Nr. 30	Nr. 26
Nr. 33	Nr. 32	Nr. 34	Nr. 35	Nr. 31
Nr. 38	Nr. 39	Nr. 37	Nr. 36	Nr. 40
Nr. 43	Nr. 42	Nr. 44	Nr. 45	Nr. 41
Nr. 47	Nr. 48	Nr. 50	Nr. 46	Nr. 49
Summe	Summe	Summe	Summe	Summe

Auswertung:

bis zu 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

Antreiber lassen sich mit Hilfe von Erlaubern beeinflussen.

So wäre das Gegenteil des Antreibers „Sei perfekt“ ich darf auch „nicht perfekt“ sein.

Aufpassen, dass der Erlauber nicht auch wieder ein Antreiber wird:

„Ich muss mich bemühen, nicht immer perfekt sein zu wollen“.

Ein erster Schritt zur Gegensteuerung ist, den gewohnten Ablauf zu durchbrechen,

neue Verhaltensweisen auszuprobieren und das Feedback des Umfeldes bewusst zu registrieren.

Lassen Sie sich Zeit dabei Ihre Erlauber schrittweise zu verinnerlichen.

Antreibertest

1. „Sei perfekt“:

Stärken:

Ist enorm genau und zuverlässig in der Qualität der Arbeit;
geht in die Tiefe und kümmert sich um das Detail;
bringt viel Geduld auf, um alles richtig zu machen;
beleuchtet Dinge von mehreren Seiten;
plant sehr genau im Vorfeld.

Fallen:

Vergisst über dieser Genauigkeit oftmals Fertigstellungstermine o
der arbeitet bis tief in die Nacht um den Termin zu halten;
will alle Aufgaben 100 %ig erledigen, auch wenn 80 % genügen würden;
sein Qualitätsanspruch ist so hoch, dass das was für andere schon 100 % bedeutet,
liegt auf seiner Skala noch weit unter dem Optimum;
kann keine Fehler zulassen;
delegiert ungern, aus Angst andere könnten niemals so perfekt sein;
ist mit seiner Arbeit nie wirklich zufrieden;
die Umsetzung in die Praxis fällt ihm schwer - beschäftigt sich lieber mit Theorie.

Erlauber:

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

2. „Mach schnell“:

Stärken:

Bewältigt ein enormes Arbeitspensum in kurzer Zeit;
macht mehrere Tätigkeiten gleichzeitig;
bringt Dynamik in jede Arbeitsgruppe;
treibt andere zu mehr Tempo an;
kann mitreißen und begeistern;
hat den Überblick;
verliert sich nicht im Detail;
delegiert gerne;
ist flexibel und offen für Neues.

Fallen:

Fehleranfällig bei zu großer Oberflächlichkeit;
Ungeduld gegenüber anderen;
hat Probleme beim Zuhören;
gibt oft zu wenig Informationen weiter;
konzentriert sich selten auf eine Sache;
tanzt auf vielen Hochzeiten;
verbreitet Hektik;
tut sich schwer inne zu halten.

Erlauber:

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

Antreibertest

3. „Streng dich an“:

Stärken:

Zuverlässig;
pflichtbewusst;
ein echtes Vorbild, wenn es um Durchbeißen und Dranbleiben bei schwierigen Aufgaben geht;
zeichnet sich durch Vielseitigkeit aus;
kann in mehreren Projekten gleichzeitig involviert sein.

Fallen:

kann einen Erfolg nur als solchen gelten lassen, wenn er hart erarbeitet wurde;
wählt oft den Weg des größten Widerstandes;
Leichtigkeit und Unbeschwertheit fehlen;
Erfolge anderer werden auch nur geschätzt, wenn sie mühsam erreicht wurden;
einfache Lösungen werden nicht angenommen;
das Leben scheint hart für ihn zu sein;
zieht durch Jammern Energie ab;
übernimmt zu viele Aufgaben;
kann Erfolge nicht feiern.

Erlauber:

„Arbeit darf auch leicht sein. Ich darf Ziele locker und mir Spaß erreichen. Ich darf meine Erfolge genießen.“

4. „Mach es allen recht“:

Stärken:

„Beziehungsmanager“;
hohe soziale Kompetenz;
kümmert sich um die emotionale Ebene in Gemeinschaften;
kann gut auf andere eingehen;
teamfähig;
kompromissbereit;
ausgleichend;
hilfsbereit und integrierend.

Fallen:

Lässt sich leicht ausnutzen;
kann schwer Entscheidungen treffen, weil er niemanden verletzen möchte;
gibt ungern negatives Feedback;
konfliktscheu;
stellt eigene Bedürfnisse (die er oft gar nicht kennt) und Standpunkte zurück;
fühlt sich als Opfer;
andere wissen oft nicht woran sie sind;
wird als „schwammig“ erlebt;
ist stark abhängig von der Anerkennung anderer;
kann nicht „Nein“ sagen.

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.“

Antreibertest

5. „Sei stark“

Stärken:

Durchsetzungsstark;
konsequent;
entscheidungsfreudig;
ist wie ein Fels in der Brandung;
bietet in Krisensituationen Sicherheit und Geborgenheit;
Führungsfähigkeit;
Autorität.

Fallen:

interessiert sich wenig für die Sichtweisen anderer;
in seinem Führungsanspruch fährt er oft über andere drüber;
hat starke Gefühle, zeigt sie aber ungern, schon gar keine Schwächen und Fehler;
hat Probleme mit menschlicher Nähe Gefahr der Isolation;
kann schwer Hilfe annehmen und schon gar nicht erbitten;
braucht eine dicke Schutzmauer um seinen verletzlichen Kern zu verstecken.

Erlauber:

„Ich darf offen sein für Zuwendung.
Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen.
Gefühle zu zeigen ist erlaubt und Zeichen von Stärke.“