

Antreiber-Test

Das Modell „Innerer Antreiber“ kommt aus der Transaktionsanalyse und ist ein hilfreiches Tool, um zu erkennen, wo in deinem Leben du elterliche „Gebote“ verinnerlicht hast, die dir heute noch unbewusst das Leben schwer machen.

In unserer Kindheit haben wir diese elterlichen Anforderungen als absolute Wahrheit unreflektiert übernommen. Wir waren der Überzeugung, dass ihre Nichteinhaltung zur Folge gehabt hätte, nicht mehr geliebt oder sogar ausgeschlossen zu werden.

Als Erwachsener hast du die Möglichkeit, diese Botschaften zu hinterfragen und neue Möglichkeiten zu finden mit dem Leben umzugehen. Doch meist sind diese Botschaften so stark in unserem Unbewussten verankert, dass wir denken, sie sind Teil unserer Persönlichkeit. Es fühlt sich wie ein innerer Zwang an, sich an diese Regeln zu halten.

Mit Hilfe des nachfolgenden Tests kannst du die Intensität der einzelnen Antreiber herausfinden. Stark ausgeprägte Antreiber (ab etwa 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln – sie kontrollieren immer stärker deine innere Einstellung und dein Verhalten. Beispielsweise treibst du dich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen und fühlst dich dadurch innerlich gestresst. Ab einer Höhe von etwa 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.

Beantworte die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der Bewertungsskala (1–5), so wie du dich *momentan* selbst siehst.

Bewertungsskala

Die Aussage trifft auf mich zu:

Voll und ganz	5
Ziemlich	4
Etwas	3
Kaum	2
Gar nicht	1

Kreuze bei jeder Formulierung den für dich passenden Zahlenwert an.

Bitte antworte spontan und „errate“ nicht, was richtig sein könnte.

Antreiber-Test

- 1) 1 2 3 4 5 Wenn 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 lockerlassen“, ist meine Devise.
- 11) 1 2 3 4 5 Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.
- 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 selbst.

Antreiber-Test

- 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.

Antreiber-Test

- 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“, „logisch“, „klar“ u. ä.
- 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.

Zur Auswertung des Fragebogens übertrage bitte deine Bewertungen für jede entsprechende Frage auf den Auswertungsbogen auf der nächsten Seite.

Zähle die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen.

Antreiber-Test

Sei perfekt!

1 ___ 8 ___ 11 ___ 13 ___ 23 ___ 24 ___ 33 ___ 38 ___ 43 ___ 47 ___

Total: ___

Mach schnell!

3 ___ 12 ___ 14 ___ 19 ___ 21 ___ 27 ___ 32 ___ 39 ___ 42 ___ 48 ___

Total: ___

Sei stark!

5 ___ 9 ___ 16 ___ 20 ___ 22 ___ 26 ___ 31 ___ 40 ___ 41 ___ 49 ___

Total: ___

Streng dich an!

4 ___ 6 ___ 10 ___ 18 ___ 25 ___ 29 ___ 34 ___ 37 ___ 44 ___ 50 ___

Total: ___

Mach es allen recht!

2 ___ 7 ___ 15 ___ 17 ___ 28 ___ 30 ___ 35 ___ 36 ___ 45 ___ 46 ___

Total: ___

Auswertung:

bis 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

Auf meiner Website unter
www.simone-kriebs.de/antreibertest
findest du fünf Videos mit weiteren
Infos zu deinem Test-Ergebnis.