

## Antreiber Test

Beantworten Sie bitte diese Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Sie sich im Moment in Ihrer Berufswelt selbst sehen. Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen Raum.

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

voll und ganz = 5    gut = 4    etwas = 3    kaum = 2    gar nicht = 1

- 1.)            Wenn immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
- 2.)            Ich fühle mich verantwortlich, daß diejenigen die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.
- 3.)            Ich bin ständig auf Trab.
- 4.)            Anderen gegenüber zeige ich meine Schwäche nicht gerne.
- 5.)            Wenn ich raste, roste ich.
- 6.)            Häufig brauch ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“
- 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.)           Nur nicht lockerlassen ist meine Devise.
- 11.)           Wenn ich meine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
- 12.)           Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.

- 13.) Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
- 14.) Leute, die „herumtrödeln“ regen mich auf.
- 15.) Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.
- 16.) Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
- 17.) Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
- 18.) Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
- 19.) Bei Diskussionen unterbreche ich die 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 andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.
- 28.) Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
- 29.) Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.

- 30.) Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderen Personen 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.
- 33.) Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die Aufzählung: Erstens..., Zweitens...
- 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 erschüttern.
- 41.) Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
- 42.) Ich sage oft: „Macht mal vorwärts.“
- 43.) Ich sage oft: „Genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.
- 44.) Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“
- 45.) Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal“.

- 46.) Ich bin diplomatisch.
- 47.) Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
- 48.) Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei noch Akten.
- 49.) „Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.
- 50.) Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen sie jetzt bitte Ihre Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zählen Sie dann die Bewertungszahlen zusammen.

Frage Nr.	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Summe
Sei perfekt											

Frage Nr.	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Summe
Beeil Dich											

Frage Nr.	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Summe
Streng Dich an											

Frage Nr.	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Summe
Sei gefällig											

Frage Nr.	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Summe
Sei stark											

Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert 40 überstiegen wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, daß dieser bei einem Gespräch schon binnen weniger Minuten im Verhalten beobachtet werden kann.

Punkte 0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Sei perfekt																				
Beeil Dich																				
Streng Dich an																				
Sei gefällig																				
Sei stark																				

Punkte 0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

## Psychologische „Antreiber“

- „Sei perfekt“ Dieser Antreiber verlangt von uns und von anderen absolute Perfektion, Gründlichkeit und Präzision. Es werden großartige, geschraubte Worte gebraucht, man antwortet mehr als man gefragt wurde, erklärt alles bis in alle Einzelheiten, damit man ja richtig verstanden wird. Man fühlt sich nicht OK, wenn man nicht perfekt ist und hat eine völlig überzogene Angst davor Fehler zu machen.
- „Streng dich an“ Wer unter dem Einfluss dieser Forderung steht, bemüht sich ständig, strengt sich an und erwartet, dass er alleine für die Anstrengung belohnt wird. Nichts ist leicht. Ständig ist der Betroffene von Problemen, Schwierigkeiten und Krisen umgeben, worüber er auch gern spricht. Sein Ton ist eher ungeduldig, seine Haltung und Gebärden verkrampft. Er wittert ständig Konkurrenten, die er glaubt dadurch, dass er sich anstrengt, schlagen zu müssen.
- „Beeil dich“ Dieser Antreiber ist Anlass, alles rasch zu erledigen, schnell zu sprechen und zu antworten. Wer diesen Antreiber hat, signalisiert anderen, dass sie nicht lange und ausführlich sprechen sollen. Er will alles auf einmal sofort erledigen. Er wird schnell ungeduldig und hat bevorzugt Konflikte mit dem „sei perfekt“.
- „Sei gefällig“ Wer diesen Antreiber hat, will es anderen – wie früher den eigenen Eltern – immer recht machen. Man hat sich danach zu richten, was andere von uns erwarten. Eigene Bedürfnisse und Wünsche spielen keine Rolle. Selbst eigene Gefühle sind ausschließlich von anderen abhängig – „Sie machen mich wütend!“
- „Sei stark“ Unter diesem Antreiber spielen wir den großen Helden, den nichts erschüttern kann, das Vorbild für alle anderen. Auf keinen Fall dürfen Zeichen der Schwäche wie z.B. Gefühle gezeigt werden. Schließlich hat es der Betreffende gelernt, sich zu beherrschen, sich zusammenzureißen. Hilfe wird grundsätzlich nicht angenommen. Schwäche und Fehler können unmöglich eingestanden und zugegeben werden.