

Antreibertest

*Entdecke deinen inneren
Antreiber*



DER TEST

Nimm zumindest fünf bewusste und tiefe Atemzüge, um dich zu zentrieren.

Beantworte bitte die folgende Aussagen mithilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie du dich im Moment selbst siehst.

Schreibe den entsprechenden Zahlenwert in das dafür vorgesehene Feld.

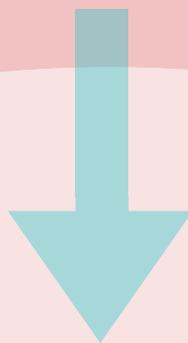
Wir wünschen dir wertvolle Erkenntnisse.



Die Aussage trifft auf mich zu:

	voll und ganz	= 5 Punkte
	sehr	= 4 Punkte
	etwas	= 3 Punkte
	kaum	= 2 Punkte
	gar nicht	= 1 Punkt

LOS GEHT`S



1. Wann 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 Schwächen nicht gerne.

5. Wenn ich raste, dann 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.

[weiter geht's](#)



9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.

10. „Nur nicht lockerlassen“ ist meine Devise.

11. Wenn ich eine 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 wichtig für mich, von anderen akzeptiert zu werden.

16. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.

weiter geht's



17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.

18. Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, kann ich nur schwer verstehen.

19. Bei Diskussionen unterbreche ich 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.

[weiter geht's](#)



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 anderer 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.

[weiter geht's](#)



33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern 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 strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.

38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.

39. Ich bin nervös.

40. So schnell kann mich nichts erschüttern

weiter geht's



41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.

42. Ich sage oft: „Macht mal weiter. Macht schneller.“

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 oft noch Akten.

weiter geht's



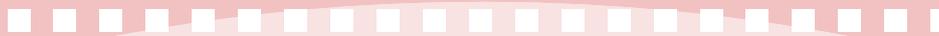
49. „Zähne zusammenbeißen“ lautet meine Devise.



50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.



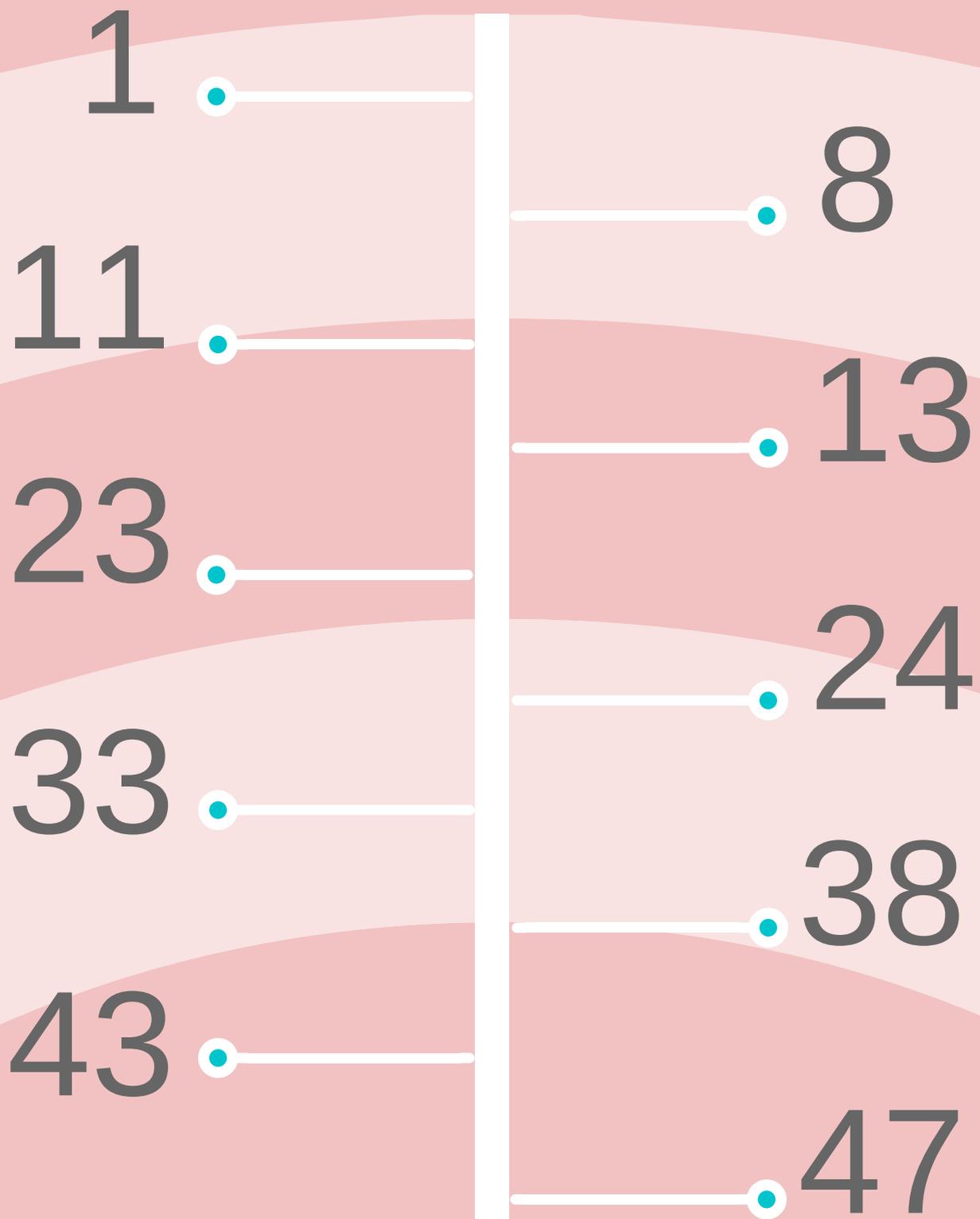
AUSWERTUNG



Zur Auswertung des Fragebogens übertrage jetzt bitte deine Punktzahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zähle dann die Bewertungszahlen für jede Reihe zusammen.

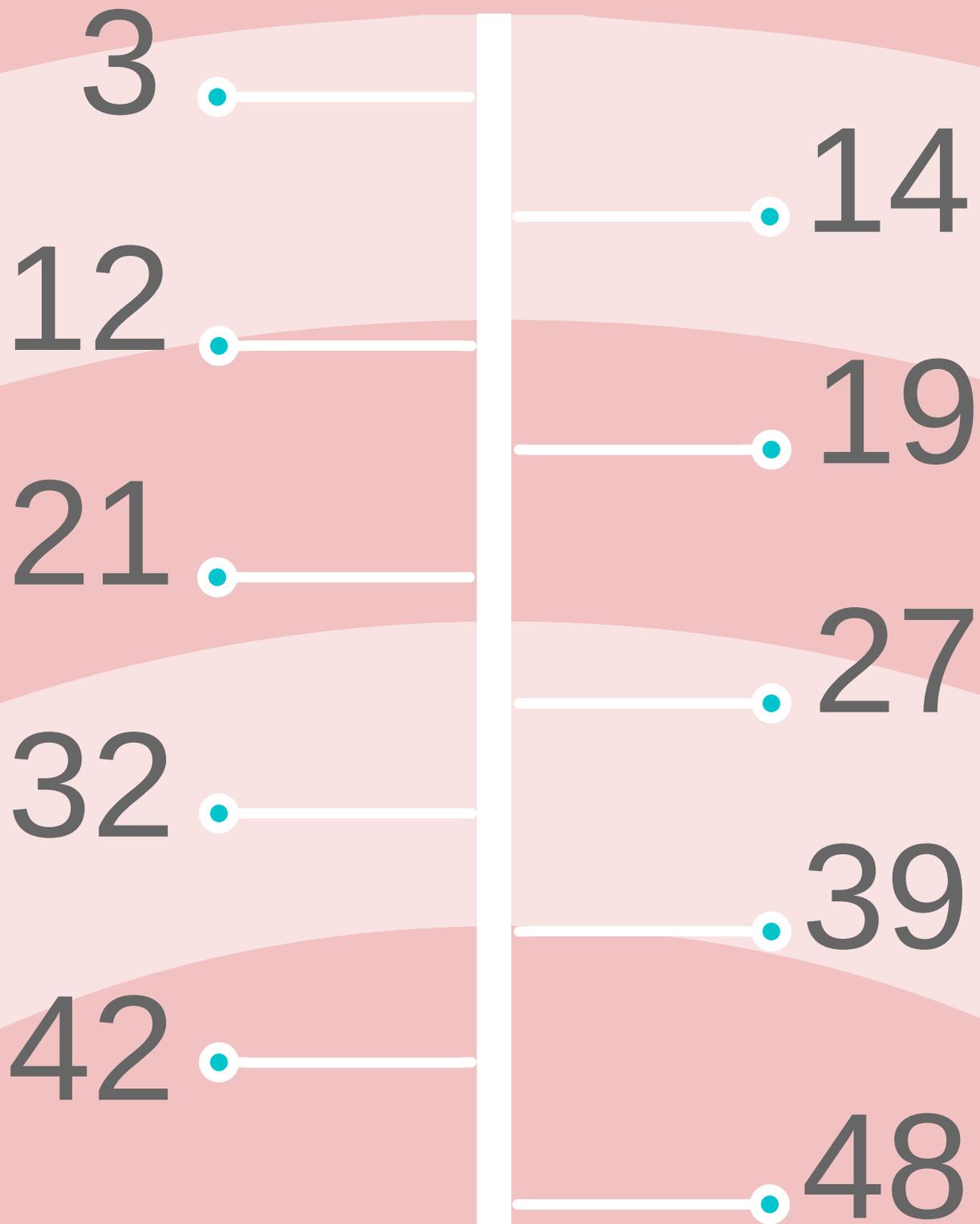


„Sei perfekt“



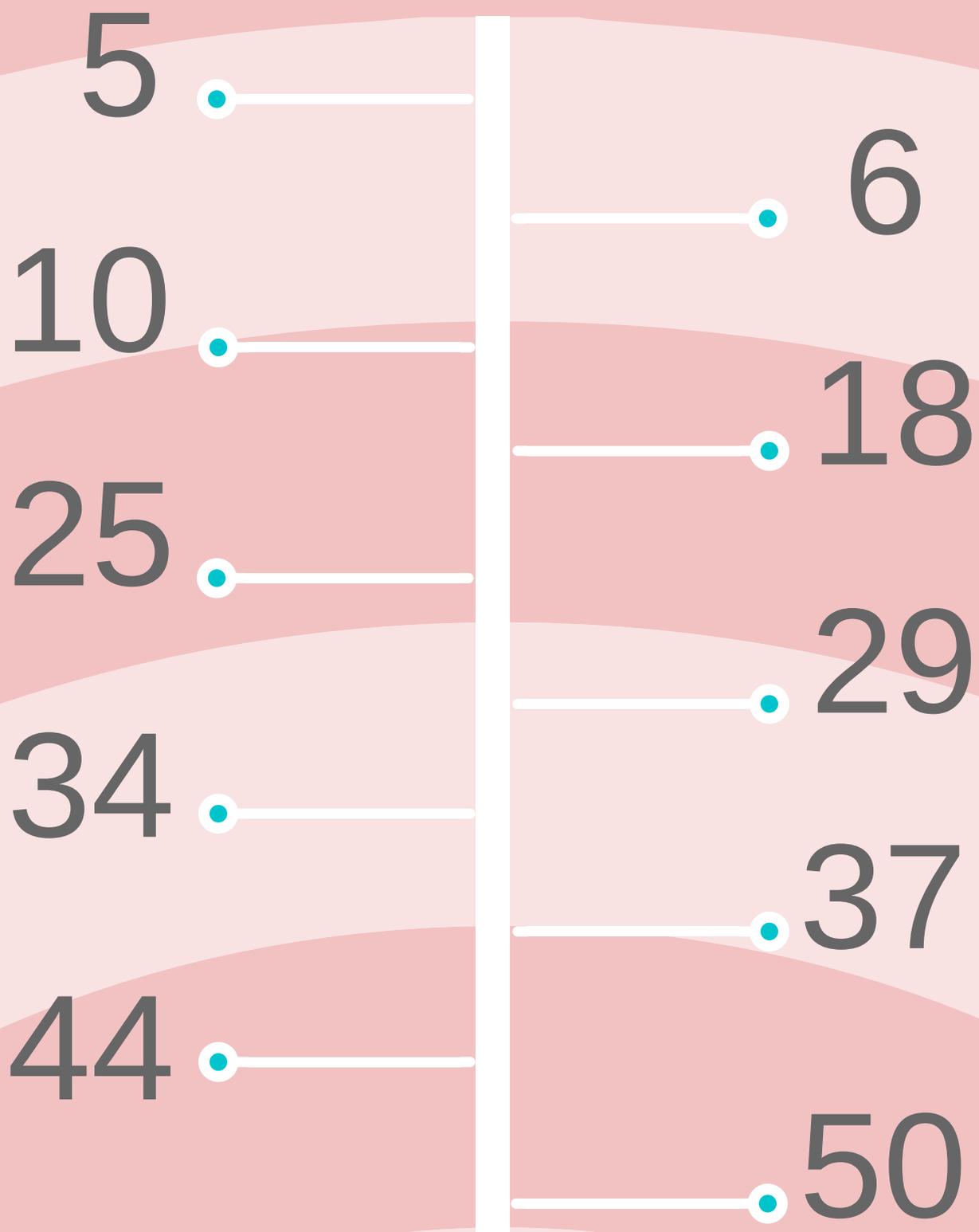
Ergebnis

„Mach schnell“



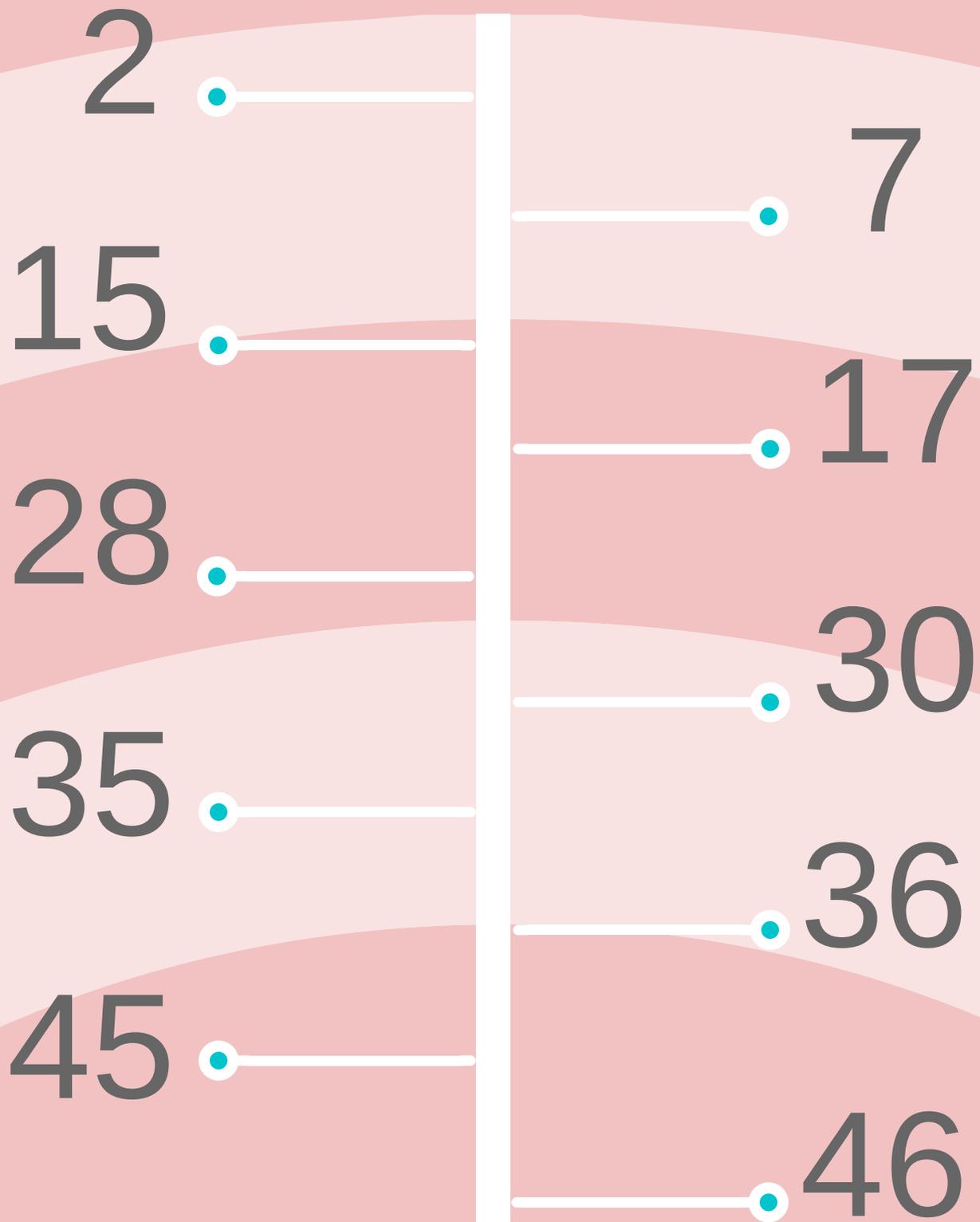
Ergebnis

„Streng dich an“



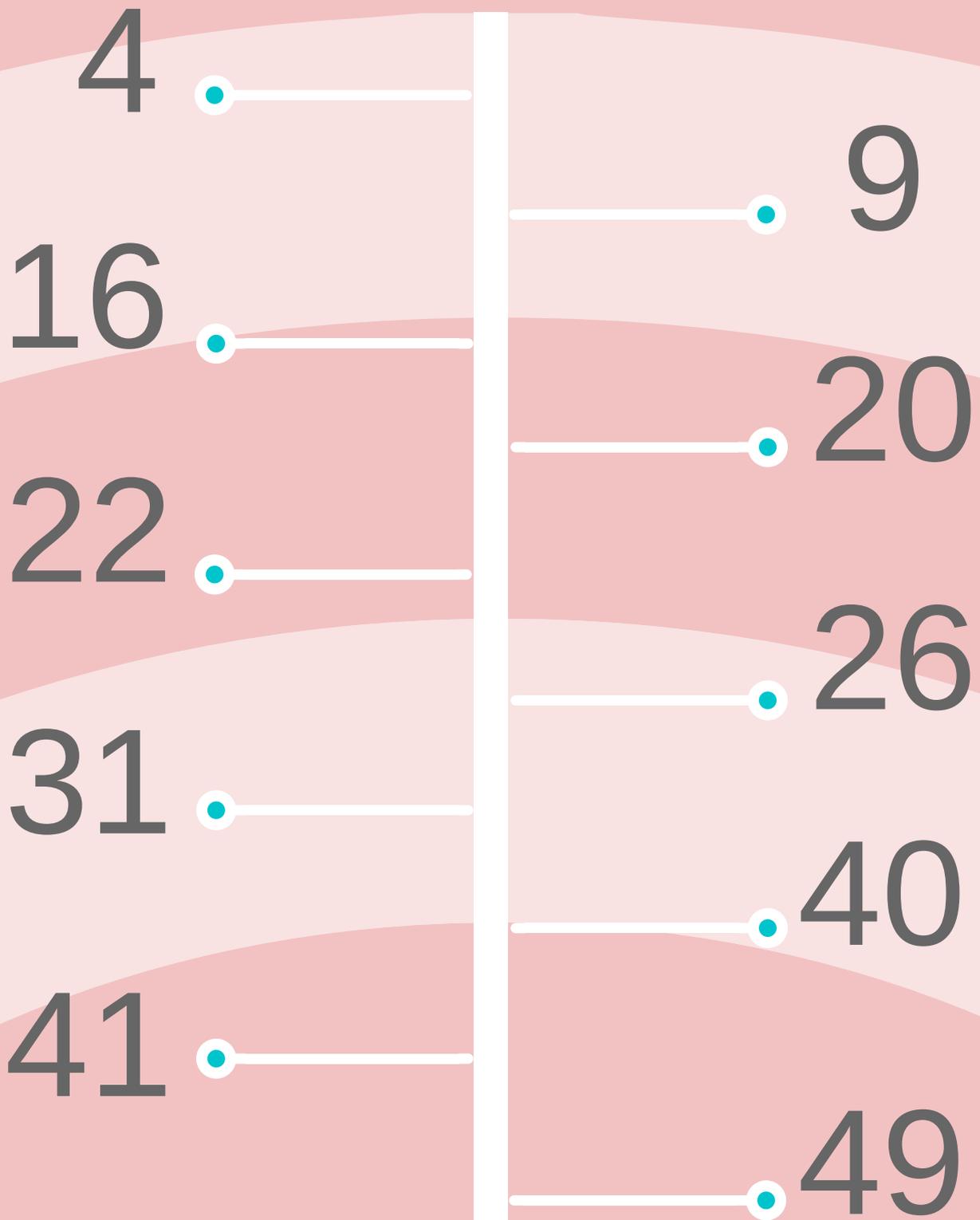
Ergebnis

„Mach es allen recht“



Ergebnis

„Sei stark“



Ergebnis

Wenn du möchtest, kannst du nun noch die Totalwerte jedes Antreibers auf das untenstehende Schema zu übertragen, um die Ausprägungen deiner Antreiber noch sichtbarer zu machen.
Zeichne die Werte als waagerechte Balken in das Raster ein.

	2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	42	46	50
„Sei perfekt“													
„Mach schnell“													
„Streng dich an“													
„Mach es allen recht“													
„Sei stark“													

Das Ergebnis im Detail

Kahler und Caspers (1974) weisen auf fünf grundlegende elterliche Forderungen in unserer Gesellschaft hin, die sie als „Antreiber“ bezeichneten.



ERGEBNIS



1

„Sei immer perfekt!“ oder „Mach keine Fehler!“

Dieser Antreiber verlangt Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem, was ich tue. In der Regel erwarte ich ein solches Verhalten auch von anderen. Er ist ein Aufruf zur Übererfüllung meiner Ziele.

Dieser Antreiber ist ein Aufruf zur Übererfüllung der Ziele und gleichzeitig eine Warnung, „fünf gerade sein zu lassen“. Ich will durch Kontrolle über Dinge und Menschen Respekt erheischen und Fehler und Inkompetenz vermeiden. Andererseits hilft der Antreiber bei Aktivitäten, die Sorgfältigkeit und Genauigkeit, Kompetenz und Perfektionismus verlangen.

2

**„Mach immer schnell“ oder „Schau immer vorwärts!“
oder „Beeil Dich!“**

Dieser Antreiber ist Anlass, alles rasch zu erledigen, auch rasch zu antworten, rasch zu sprechen, rasch zu essen, rasch durch das Leben zu laufen... Es ist ein Aufruf zur Hektik und zum Verlassen der Gegenwart und häufig eine verborgene Warnung, anderen Menschen nahe zu kommen. Er hilft mir auch, entscheidungsfreudig und effizient zu sein. Beile ich mich zu sehr, erscheine ich den anderen als herausfordernd und ungeduldig erscheinen.

Möglicherweise renne ich so vielen Dingen nach, dass ich keine Zeit mehr dafür habe, mich zu freuen oder ich mache so schnell, dass Fehler passieren oder gar ein Unglück geschieht, was mich dann zu einer langsameren Gangart zwingt.

3

**„Streng Dich immer an“ oder „Müh Dich bis zum letzten ab!“
oder „Im Schweiß Deines Angesichtes!“**

Wer diesem Antreiber folgt, macht aus jedem Auftrag ein Jahrhundertwerk und verwirrt sich selbst und andere. Ich versuche, auch andere dazu zu bringen, dass sie sich mit mir zusammen bemühen. Wer unter dem Einfluss dieses Antreibers steht, folgt dem Aufruf „nur nicht locker lassen“. Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gestellt. Es ist darin auch die Warnung davor enthalten, sich gehen zu lassen und zu genießen. Ich will für die Bewältigung schwieriger Aufgaben belohnt werden und Niederlagen oder Kontrolle von anderen vermeiden.

4

**„Mach es immer allen recht“ oder „Sei immer liebenswürdig!“ oder
„Gefalle den anderen!“**

Bei diesem Antreiber ist der andere immer wichtiger als ich selbst. Wer unter diesem Antreiber steht, fühlt sich dafür verantwortlich, dass die anderen sich wohlfühlen. Er kommt den anderen entgegen; denn es ist ihm wichtig, von anderen geschätzt zu werden und beliebt zu sein. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zur Freundlichkeit und zum „Frieden“. Zudem ist er eine Warnung vor Konflikten und eine Ermahnung, ja keine eigenen Bedürfnisse anzumelden. Dieser Antreiber hilft mir, gute Beziehungen zu anderen Menschen zu haben. Durch Übertreiben des Antreibers kann ich unaufrichtig und manipulativ erscheinen.

Ich selber kann das Gefühl bekommen, immer nur für andere da sein zu müssen und selber keine emotionale Nahrung zu bekommen. Wer unter diesem Antreiber steht, fühlt sich für das Wohl der anderen verantwortlich.

5

**„Sei immer stark“ oder „Beiß die Zähne zusammen!“
oder „Zeig keine Gefühle!“**

Dieser Antreiber besagt: Sich keine Blöße geben, Vorbild sein, Haltung bewahren, eiserne Konsequenz zeigen und am besten alles allein durchstehen, nur keine fremde Hilfe in Anspruch nehmen, „ich löse meine Probleme selber“. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zum Heldentum um jeden Preis und eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen oder traurig zu sein. Ich will Sicherheit gewinnen, meine Gefühle unter Kontrolle haben und jede Art von Verletzlichkeit und Abhängigkeit vermeiden. Der Antreiber hilft mir, vorsichtig zu sein. Andere können mich, wenn ich mich zu sehr anstrenge, als zurückgezogen, als gleichgültig und / oder als gefühlskalt erleben.

