

## Test

# Ihre inneren Antreiber

Beantworten Sie die Aussagen bitte mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5) so, wie Sie sich im Moment SELBST sehen.

Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert vor die jeweilige Nummer der Aussage

1 = stimmt gar nicht 2 = kaum 3 = etwas 4 = trifft oft zu 5 = voll und ganz

Punkte	Frage	
	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 Schwächen nicht gerne
	5.	Wenn ich raste, roste ich.
	6.	Häufig brauche 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 locker lassen 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 mehrmals 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 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.
	33.	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung (1, 2, 3, ...)
	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.

## Test

### *Ihre inneren Antreiber*

Punkte	Frage	
	37.	Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
	38.	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
	39.	Ich bin sehr 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" oder "logisch"
	44.	Ich sage oft "Das verstehe ich nicht..."
	45.	Ich sage eher "Können Sie es nicht einmal versuchen?" anstatt "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 Unterlagen.
	49.	"Auf die Zähne beißen" heißt meine Devise.
	50.	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

*Das Konzept der inneren Antreiber stammt aus der Transaktionsanalyse: Kahler, Taibi, Kapers, H. (1974)*

*Dieser Test wurde entwickelt von: Kälin, Karl und Peter Müri (2000): Sich und andere führen. Psychologie für Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.*

Test

## *Ihre inneren Antreiber*

### Auswertung

Bitte tragen Sie hier die Punktzahlen aus den jeweiligen Fragen ein und addieren Sie diese.

#### Antreiber "Sei perfekt"

Frage	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Summe
Punkte											

#### Antreiber "Mach schnell"

Frage	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Summe
Punkte											

#### Antreiber "Streng' Dich an"

Frage	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Summe
Punkte											

#### Antreiber "Sei gefällig"

Frage	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Summe
Punkte											

#### Antreiber "Sei stark"

Frage	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Summe
Punkte											

Antreiber	5	10	15	20	25	30	35	40	45
Sei perfekt									
Mach schnell									
Streng Dich an									
Sei gefällig									
Sei stark									

Schraffieren Sie die Zeilen entsprechend der erreichten Punktzahl, damit Sie erkennen, welcher Antreiber welche Ausprägung hat.

Bewertung:

bis 30 Punkte: förderlich, ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung, ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend. Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert von 40 überstiegen wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass dieser bei einem Gespräch schon binnen weniger Minuten im Verhalten beobachtet werden kann.