

Innere Antreiber ¹

Test zur Selbsteinschätzung

Bewerten Sie anhand der Skala 1-5, in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen:
1 = trifft gar nicht auf mich zu; 5 = trifft völlig auf mich zu

Bitte antworten Sie spontan und ehrlich. Versuchen Sie nicht zu erraten, was „richtig“ ist.

1	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich.	1	2	3	4	5
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
3	Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
4	Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
5	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
6	Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	1	2	3	4	5
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
8	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
9	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1	2	3	4	5
10	Nur nicht locker lassen ist meine Devise.	1	2	3	4	5
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	1	2	3	4	5
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	1	2	3	4	5
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
14	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	1	2	3	4	5
15	Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	1	2	3	4	5
20	Ich löse meine Probleme selber.	1	2	3	4	5
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5

¹ Das Konzept der inneren Antreiber stammt aus der Transaktionsanalyse, eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur. Die Theorie wurde Mitte des 20. Jahrhunderts vom amerikanischen Psychiater Eric Berne begründet und wird bis heute weiterentwickelt. Die Transaktionsanalyse erhebt den Anspruch, anschauliche psychologische Konzepte zur Verfügung zu stellen, mit denen Menschen ihre erlebte Wirklichkeit reflektieren, analysieren und verändern können.

23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	1	2	3	4	5
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	1	2	3	4	5
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	1	2	3	4	5
27	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
28	Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1	2	3	4	5
30	Ich stelle meine Wünsche / Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.	1	2	3	4	5
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1	2	3	4	5
32	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).	1	2	3	4	5
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung (z. B. 1., 2., 3.).	1	2	3	4	5
34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1	2	3	4	5
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	1	2	3	4	5
37	Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1	2	3	4	5
39	Ich bin nervös.	1	2	3	4	5
40	So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
41	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
42	Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“ oder „Tempo, das muss schneller gehen!“	1	2	3	4	5
43	Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“.	1	2	3	4	5
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.	1	2	3	4	5
45	Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.	1	2	3	4	5
46	Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	1	2	3	4	5
48	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.	1	2	3	4	5
49	„Die Zähne zusammenbeißen“, heißt meine Devise.	1	2	3	4	5
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5

Auswertung

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie bitte Ihre Bewertungszahlen für jede Frage auf diesen Auswertungsbogen. Zählen Sie anschließend Ihre Werte für jeden Antreiber zusammen.

Antreiber	Frage	Ihr Wert
Sei perfekt!	1	
	8	
	11	
	13	
	23	
	24	
	33	
	38	
	43	
	47	
	gesamt:	

Antreiber	Frage	Ihr Wert
Mach schnell!	3	
	12	
	14	
	19	
	21	
	27	
	32	
	39	
	42	
	48	
	gesamt:	

Antreiber	Frage	Ihr Wert
Streng dich an!	4	
	6	
	10	
	18	
	25	
	29	
	34	
	37	
	44	
	50	
	gesamt:	



Antreiber	Frage	Ihr Wert
Mach es allen recht!	2	
	7	
	15	
	17	
	28	
	30	
	35	
	36	
	45	
	46	
	gesamt:	

Antreiber	Frage	Ihr Wert
Sei stark!	5	
	9	
	16	
	20	
	22	
	26	
	31	
	40	
	41	
	49	
	gesamt:	

Damit das Ergebnis für Sie anschaulicher wird, bilden Sie bitte Ihre Gesamtwerte für die einzelnen Antreiber in unterschiedlich langen Pfeilen ab:



	0	10	20	30	40	50
Sei perfekt!						
Mach schnell!						
Streng dich an!						
Mach es allen recht!						
Sei stark!						

 ab 30:
Stresswer-
te
  ab 40:
„unge-
sund“