

Innere Antreiber

Das Modell innerer Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse, die darunter elterliche Forderungen versteht, mit denen konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellungen verbunden sind. Als Eltern-Gebote haben diese Botschaften für Kinder einen Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt wird, denn ihre Nichteinhaltung könnte zur Folge haben, nicht mehr geliebt zu werden. Erst im Erwachsenenalter haben wir die Möglichkeit zu erkennen, dass es Alternativen zu den elterlichen Botschaften gibt. Zu diesem Zeitpunkt haben sich diese Botschaften jedoch schon stark im Unterbewusstsein verankert. Unbedacht versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang ständen. Mit Hilfe des nachfolgenden Tests können Sie Ihre Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln, sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreicht aber eher nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft. Über einer Höhe von ca. 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.

Beantworte die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der Bewertungsskala (1 - 5), so wie du dich im Moment in deinem Leben selbst siehst. Du kannst diesen Test auch gesondert für dein Berufs- und dein Privatleben machen.

Bewertungsskala:

Die Aussage trifft auf mich in meiner Welt 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 versuche nicht zu „erraten“, was hier „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.
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 strenge 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.
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 jetzt bitte deine Bewertungen für jede entsprechende Frage auf den folgenden Auswertungsbogen.

Zähle die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen.

Auswertung:

„SEI PERFEKT“

Fragen:

1__ 8__ 11__ 13__ 23__ 24__ 33__ 38__ 43__ 47__ TOTAL: ____

„MACH SCHNELL“

Fragen:

3__ 12__ 14__ 19__ 21__ 27__ 32__ 39__ 42__ 48__ TOTAL: ____

„STRENG DICH AN“

Fragen: 4__ 6__ 10__ 18__ 25__ 29__ 34__ 37__ 44__ 50__ TOTAL: ____

„MACH ES ALLEN RECHT“

Fragen:

2__ 7__ 15__ 17__ 28__ 30__ 35__ 36__ 45__ 46__ TOTAL: ____

„SEI STARK“

Fragen:

5__ 9__ 16__ 20__ 22__ 26__ 31__ 40__ 41__ 49__ TOTAL: ____

Auswertung:

- bis 30 Punkte: förderlich
- ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung
- ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

Antreiber	Angst	Auflösung	Erlauber
Sei schnell!	Angst vor dem tiefen Kontakt mit Menschen Angst vor intensiver Beschäftigung mit Gedanken, Gefühlen, Projekten, Visionen	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht Quantität zählt, sondern Qualität. • Prioritäten setzen • Zeit für sich selbst schaffen • In Kontakt mit sich selbst kommen 	<p>„Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen.</p> <p>Manches darf auch länger dauern.“</p>
Sei perfekt!	Angst, Fehler zu machen Angst, bloßgestellt zu werden	<ul style="list-style-type: none"> • Wann ist Perfektion sinnvoll, wann Energieverlust? • Lernen, Fehler zu machen und aus Fehlern zu lernen 	<p>„Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.</p> <p>Es können manchmal auch 90% genügen.“</p>
Mach es allen recht!	Angst vor Konflikten Angst, nicht dazu zu gehören Angst, abgelehnt zu werden Angst vor Zurückweisung	<ul style="list-style-type: none"> • Anerkennung von anderen gewinnt man nicht, indem man es allen recht macht • Bilde dir deine eigene Meinung und steh dazu • Setze anderen Grenzen 	<p>„Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen.</p> <p>Ich bin OK, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist.</p> <p>Ich darf es auch mir recht machen.“</p>

Antreiber	Angst	Auflösung	Erlauber
Streng dich an!	Angst, nicht genug zu sein	<ul style="list-style-type: none"> • Wann führt Anstrengung zum Ziel und wann ins Leere? • Zielfokus stärken. Ziele können auch leicht erreicht werden • Es geht um den Erfolg, nicht um die Menge der eingesetzten Energie 	„Ich darf, was ich tue, gelassen, lustvoll und locker tun und vollenden.“
Sei stark!	Angst vor Unsicherheit & Hilflosigkeit Angst vor Verletzung & Kränkung	<ul style="list-style-type: none"> • Lerne zu genießen, wenn andere Verantwortung tragen • Gestehe dir deine Schwäche ein • Nimm dein Bedürfnis nach Nähe und Unterstützung wahr • Öffne dich Menschen, denen du vertraust 	„Ich darf offen sein für Zuwendung. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen. Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.“