

## Antreiber-Test

Was treibt uns Menschen zum Handeln an? Natürlich unsere Erwartungen, Hoffnungen, äußere Belohnungen, aber auch innere Faktoren wie liebgewordene Gewohnheiten, unsere Werte und Bedürfnisse. Manchmal neigen wir allerdings zu Verhaltensweisen, die wir hinterher als nicht besonders angemessen empfinden. Dahinter stecken häufig unbewusste Verhaltensmuster, verinnerlichte Lebensregeln, innere Antreiber. Diese arbeiten wie automatische Steuerungen, die unser Denken, Fühlen und Verhalten bestimmen.

Wie viele unserer Verhaltensmuster entstanden sie früh, im Kindesalter. Mit ihnen reagieren wir auf ausgesprochene wie unausgesprochene Ansprüche äußerer Autoritäten, vor allem der unserer Eltern und frühen Bezugspersonen. Deren Erwartungen haben wir so sehr verinnerlicht, dass sie noch unser Verhalten als Erwachsene bestimmen. Niemand steht jedoch 24 Stunden am Tag und 7 Tage in der Woche unter dem Diktat von Antreibern. Nur in bestimmten Konstellationen treten sie in den Vordergrund, vornehmlich im Stress und Belastungssituationen.

Das Konzept der inneren Antreiber stammt aus der Transaktionsanalyse (Taibi Kahler, Reinhard Köster, Bernd Schmid, Joachim Hipp u.a.). Den Autoren erscheinen 5 Antreiber als typisch<sup>1</sup>:

Antreiber	Innere Botschaften und Glaubenssätze
<b>Sei stark!</b>	Ich komme alleine zurecht. Ich bin aufs Schlimmste gefasst. Wie es drinnen aussieht, geht keinen was an. Mich erschüttert nichts so leicht. Beiß die Zähne zusammen! Zeig keine Gefühle! Bewahre immer Haltung!
<b>Sei perfekt!</b>	Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei. Ich mag keine Schlamperei. Ich finde immer noch etwas zum Verbessern. Mach bloß keine Fehler! Ich bin noch nicht gut genug! Ich muss noch besser werden!
<b>Mach es allen recht!</b>	Es fällt mir schwer, Nein zu sagen. Akzeptiert zu werden ist wichtiger als Interessen durchzusetzen. Positive Rückmeldungen sind sehr wichtig. Sei liebenswürdig! Bloß kein Streit! Sei freundlich zu allen! Sei gefällig!
<b>Beeil dich!</b>	Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt. Ich mache gern mehrere Dinge gleichzeitig. Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt. Mach schnell! Sei immer auf Trab! Ich darf keine Zeit verschwenden!
<b>Streng dich an!</b>	Wer nie aufgibt, erreicht alles. Erfolge muss man sich hart erarbeiten. Nur Schweres ist wertvoll. Mühe dich bis zum Letzten! Reiß dich zusammen! Ich muss es schaffen! Ich schaffe es auch ohne fremde Hilfe!

<sup>1</sup> Quelle: Seminarhaus SCHMIEDE, Lösungen in Beziehungen und Beruf

## Test

Es ist zu kurz gegriffen, Antreiber an Wortfloskeln oder Gesten festzumachen. Letztlich erkennt man Antreiber in alltäglichen Verhaltensweisen. Sie geben gute Hinweise auf deren Dynamik. Es geht hierbei nicht darum, ob man „normal“ ist oder nicht : Wir alle haben diese Antreiber in uns! Nur gibt es Phasen in unserem Leben, in denen diese Antreiber unnötig stark dominieren, sich verselbständigen und dann zu kontraproduktivem Verhalten führen; uns oder unserem Umfeld nicht mehr gut tun.

Beantworten Sie die Fragen (nach Kälin, Karl; Müri, Peter: Sich und andere führen. Psychologie für Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Thun 2000) so ehrlich und spontan wie möglich. Bewerten Sie anhand der Skala, in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutrifft:

<b>Mein Verhalten</b>	trifft wenig zu		trifft z.T. zu		trifft absolut zu
	1	2	3	4	5
01. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich.					
02. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.					
03. Ich bin ständig auf Trab.					
04. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.					
05. Wenn ich raste, roste ich.					
06. Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“					
07. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.					
08. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.					
09. 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 mehrere Male überarbeitet habe.					
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.					
15. Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.					

16. Ich habe 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 selber.					
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5
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 kein Verständnis.					
27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.					
28. Es ist mir wichtig, von den 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 anderer Personen zurück.					
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.					
32. Ich trommle oft mit den Fingern auf den Tisch.					
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung					
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 strengte mich an, 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: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.					
46. Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.					
48. Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch etwas anderes.					
49. Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.					
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.					

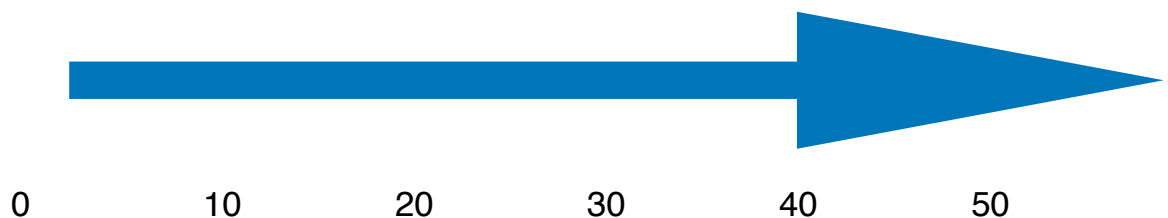
**Auf der Folgeseite können Sie den Test auswerten.**

## Auswertung

Übertragen Sie Ihre Zahlenwerte für jede Fragennummer in folgende Tabelle. Zählen Sie die Zahlenwerte für jeden Antreiber zusammen. Der Antreiber mit dem höchsten Zahlenwert ist Ihr Hauptantreiber.

Antreiber	Fragen Nr.	Summe
Sei perfekt!	1, 8, 11, 13, 23, 24, 33, 38, 43, 47	
Mach schnell!	3, 12, 14, 19, 21, 27, 32, 39, 42, 48	
Streng dich an!	5, 6, 10, 18, 25, 29, 34, 37, 44, 50	
Mach es allen recht!	2, 7, 15, 17, 28, 30, 35, 36, 45, 46	
Sei stark!	4, 9, 16, 20, 22, 26, 31, 40, 41, 49	

Zur Veranschaulichung visualisieren Sie die Summen in unterschiedlich lange Pfeile:



Sei perfekt!

Mach schnell!

Streng dich an!

Mach es allen recht!

Sei stark!

***Sollte einer besonders hoch ausfallen: Überlegen Sie mal, wie und wo sich das in Ihrem alltäglichen Leben besonders negativ auswirkt.***

***Wollen Sie das mit mir gemeinsam in einem persönlichen Coaching ändern? Sie werden sehen: es lebt sich viel leichter.***