

Innere Antreiber

Beantworte die folgenden Aussagen mit einer Bewertungsskala von ① bis ⑤ so, wie sie im Moment auf dich selbst zu treffen. Die entsprechende Bewertung kannst du in das Kästchen neben der Aussage schreiben.

Bewertungsskala: ① = trifft gar nicht zu | ② = trifft kaum zu | ③ = trifft teilweise zu |
④ = trifft weitgehend zu | ⑤ = trifft voll und ganz zu

1	Wann immer ich eine Arbeit machen, 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 Schwäche nicht gerne.	
5	Wenn ich raste, roste ich.	
6	Häufig brauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas 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 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 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 andere oft.	
20	Ich löse meine Probleme gerne selber.	
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 haben.	
29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen von anderen Personen zurück.	
31	Ich bin anderen Personen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	
32	Ich tromme oft ungeduldig mit den Fingern auf dem Tisch.	
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: „Erstens, zweitens,...“	
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, um 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: „Könnte 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.	
49	„Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.	
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	

Zur Auswertung des Fragebogens übertrage bitte die Bewertungszahlen für die entsprechende Frage in den folgenden Auswertungsschlüssel. Zähle dann die Bewertungszahlen zusammen.

Innerer Antreiber 1:

Frage Nummern:	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47
Bewertungszahl:										

Gesamt: _____

Innerer Antreiber 2:

Frage Nummern:	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48
Bewertungszahl:										

Gesamt: _____

Innerer Antreiber 3:

Frage Nummern:	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50
Bewertungszahl:										

Gesamt: _____

Innerer Antreiber 4:

Frage Nummern:	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46
Bewertungszahl:										

Gesamt: _____

Innerer Antreiber 5:

Frage Nummern:	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49
Bewertungszahl:										

Gesamt: _____



Um die Ausprägung deiner Antreiber grafisch sichtbarer zu machen, übertrage bitte die Gesamtwerte jedes Antreibers auf das untenstehende Schema.

Skala	2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50
Antreiber 1: „Sei perfekt!“	
Antreiber 2: „Mach schnell!“	
Antreiber 3: „Streng dich an!“	
Antreiber 4: „Mach es allen recht!“	
Antreiber 5: „Sei stark!“	
Skala	2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50

Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert 40 überstiegen wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass dieser bei einem Gespräch schon binnen weniger Minuten im Verhalten beobachtet werden kann. In welcher Situation führt dieser Antreiber zu Konflikten oder Schwierigkeiten?

Liegt ein Antreiber zwischen 35 und 40, wird er mit großer Wahrscheinlichkeit bei Entscheidungen sehr stark einfließen und deine Entscheidung sowie dein Verhalten stark beeinflussen. Überlegen dir, ob dieser Antreiber in vielen Situationen dein Verhalten nicht unangemessen einengt.