

Test: Ihre inneren Antreiber

Was sind Ihre Antreiber? Wie sehen Sie sich selbst im Job? Wie empfinden Sie? Schätzen Sie sich dazu anhand der folgenden Aussagen ein. Sie können bei jeder Aussage aus fünf Möglichkeiten wählen.

5 = trifft voll und ganz zu

4 = trifft überwiegend zu

3 = trifft mal so, mal so zu

2 = trifft kaum zu

1 = trifft gar nicht zu

Aussage	Ihre Werte
1. Wann immer ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich.	
2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.	
3. Ich bin ständig auf Trab.	
4. Wenn ich raste, roste ich.	
5. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	
6. Ich sage gerne 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 und exakt arbeiten.	
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.	

Aussage	Ihre Werte
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 anderen akzeptiert zu werden.	
16. Ich habe zwar eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	
17. Ich versuche 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.	
20. Ich löse meine Probleme 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 meine Fragen rasch und knapp beantworten.	
28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	
29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	

Aussage	Ihre Werte
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.	
31. Ich bin anderen gegenüber hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	
32. Es fällt mir schwer, geduldig zu sein.	
33. Wenn ich anderen Sachverhalte erkläre, verwende ich gerne die klare Aufzählung: erstens..., zweitens ..., drittens ...	
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 strenge 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: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“.	
43. Ich nutze oft Begriffe wie „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.	
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.	
45. Ich sage lieber: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“, statt: „Versuchen Sie es einmal“.	
46. Ich bin diplomatisch.	
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	

Aussage	Ihre Werte
48. Zwei Tätigkeiten auf einmal machen? Das kommt vor.	
49. „Die Zähne zusammenbeißen“, heißt meine Devise.	
50. Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.	

Übertragen Sie nun die von Ihnen vergebenen Werte zu jeder Frage in das nachfolgende Raster. Addieren Sie anschließend die Zahlen pro Block.

[Beginn Tabelle]

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

Schauen Sie sich nun die einzelnen Summen pro Block an. Grundsätzlich gilt:

- Werte bis 30 stehen für positive Antreiber,
- Werte ab 30 stehen für Stressverstärker,
- Werte ab 40 sind bedenklich. Die jeweiligen Antreiber scheinen dann Ihr Leben besonders zu bestimmen und können sogar Ihre Gesundheit gefährden.

Um die Ausprägung Ihrer Antreiber noch sichtbarer zu machen, tragen Sie bitte die Summenwerte in die folgenden Felder ein oder schraffieren Sie diese. Konzentrieren Sie sich bei den Überlegungen zu Ihren Antreibern auf die höchsten Ausprägungen. Diese scheinen Ihr Leben besonders zu bestimmen.

50					
49					
48					
47					
46					
45					
44					
43					
42					
41					
40					
39					
38					
37					
36					
35					
34					
33					
32					
31					
30					
29					
28					
27					
26					
25					
24					
23					
22					
21					
20					
19					
18					
17					
16					
15					
14					
13					
12					
11					
10					
	Sei perfekt	Mach schnell	Streng Dich	Mach es	Sei stark