

FRAGEBOGEN ZU DEINEN ANTREIBERN

Beantworte bitte diese Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Du dich im Moment in deinem Job siehst. Schreibe den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen Raum.

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:			
voll und ganz	=		5
ziemlich	=		4
etwas	=		3
kaum	=		2
gar nicht	=		1

1. Wenn immer ich eine Arbeit mache, dann 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. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
5. Wenn ich raste, roste ich.
6. Häufig brauche ich 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 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 die anderen oft.
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 auf meine Fragen rasch und bündig antworten.
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.
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zurück.
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.
33. Beim Erklären von Sachverhalten 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 strengere mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39. Ich bin oft nervös.
40. So schnell kann mich nichts erschüttern.
41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
42. Ich sage oft: „Das geht zu langsam.“
43. Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht ...“.
45. Ich sage eher: „Könnten 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 erledige ich nebenbei oft noch andere Arbeiten.
49. „Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

AUSWERTUNG DES FRAGEBOGENS

Übertrage jetzt bitte deine Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zähle dann die Bewertungszahlen zusammen.

Sei perfekt!

Fragen:

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47

Total ____

Beeil Dich!

Fragen:

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48

Total ____

Streng Dich an!

Fragen:

5	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:

4	9	16	20	22	26	31	40	41	49

Total ____

Totalpunkte übertragen -> Felder schraffieren

Skalenpunkte	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 Sei perfekt																									
Antreiber Beeil Dich																									
Antreiber Streng Dich an																									
Antreiber Mach es allen recht																									
Antreiber Sei stark																									
Skalenpunkte	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

WAS BEDEUTEN DIE EINZELNEN ANTREIBER?

Das Modell der inneren Antreiber ist ein Teil der Transaktionsanalyse (TA), die in den 1950er und 60er Jahren von Eric Berne und Thomas Harris begründet wurde.

Die 5 Antreiber beschreiben dabei bestimmte Verhaltensgewohnheiten und Glaubenssätze, die wir meistens in der Kindheit entwickelt haben.

Dabei ist meistens einer der fünf stärker ausgeprägt als die anderen. Du kennst bestimmt den „Perfektionisten“ oder den „Klassenclown“. Beim einen ist es vermutlich der Antreiber „Sei perfekt“ und beim zweiten „Mach es allen recht“.

Generell sind die Antreiber nichts Negatives. In stressigen Situationen jedoch verstärkt sich ihre Wirkung, was wiederum mehr Stress verursacht. Angenommen du bist spät dran mit einer Präsentation und hast den Antreiber „Beeil dich“. In diesem Fall versuchst du noch schneller zu arbeiten, machst Fehler, gerätst in Stress und willst dadurch noch mehr Gas geben.

Gleichzeitig können die Antreiber aber auch Vorteile haben, wie die folgende Tabelle zeigt:

Antreiber	Vorteile im Arbeitsverhalten	Nachteile im Arbeitsverhalten
Sei stark	Autorität, hohes Durchhaltevermögen, hohe Belastbarkeit	Keine Hilfe annehmen, keine Gefühle zulassen, misstrauisch und Einzelkämpfer
Sei perfekt	Blick für Details, hohe Arbeitsqualität, hohe Planungskompetenz	Langsames Arbeiten, hoher Informationsbedarf, Verzettelung in Nebensächlichkeiten
Mach es allen recht	Hohe Empathie, gute Teamworkfähigkeiten, Harmoniesuchend	Geringe Kritikfähigkeit, Voreilige Zustimmung, Sorgen um andere und vernachlässigen eigener Bedürfnisse
Streng Dich an	Begeisterungsfähig, engagiertes Arbeiten, Streben nach Verbesserung, hohe Kreativität	Schnelle Überforderung, geringes Durchhaltevermögen, Übertreten der geistigen und körperlichen Grenzen
Beeil dich	Schnelles Arbeiten, hohe Entscheidungsfreudigkeit	Hohes Redetempo und Unterbrechung anderer, geringe Arbeitsqualität, unvorbereitetes Handeln, geringe Übersicht

Quelle: <https://www.resilienz-akademie.com/innere-antreiber/>

WIE KANN MAN DIE ANTREIBER AUFLÖSEN?

Auflösen können wir die Antreiber gar nicht, aber wir können sie zunächst einmal wahrnehmen. Durch den Test hast du hoffentlich ein Gefühl dafür, welcher bei dir besonders stark ausgeprägt ist. Wenn du in Zukunft in einer stressigen Situation bist, atme kurz durch und frage dich, ob der Antreiber angesprochen ist und dich in eine Abwärtsspirale führt.

Um an dieser Stelle entgegenzuwirken, gibt es sogenannte Erlauber. Das sind Glaubenssätze, die helfen können, den Antreiber zu entkräften. Ich habe dir einige Erlauber auf der nächsten Seite zusammengestellt.

Sei stark:

- Ich darf meine Wünsche mitteilen
- Ich darf um Hilfe bitten
- Ich darf anderen vertrauen
- Ich darf Gefühle zeigen

Sei perfekt:

- Ich bin wertvoll und gut genug so, wie ich bin
- Ich darf Fehler machen. Ein Fehler ist ein „Ja“ zu meiner Menschlichkeit
- Ich gebe mein Bestes und das ist gut genug

Mach es allen recht:

- Meine Bedürfnisse und Wünsche sind mir auch wichtig
- Ich habe die längste Beziehung mit mir selbst
- Ich darf „Nein“ sagen

Streng dich an:

- Es darf auch leicht gehen
- Meine Kraft gehört mir

Beeil dich:

- Ich darf mir Zeit nehmen
- Meine Zeit gehört mir
- Ich darf mich regenerieren und Pausen machen
- Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren der Erlauber und wünsche dir alles Gute für die nächste stressige Situation in deinem Leben!

Lass dich inspirieren!

Dein Dennis