

# ANTREIBERFRAGEBOGEN

---

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.

Beantworten Sie die Aussagen dieses Fragebogens mit Hilfe der Bewertungsskala (1 - 5), so wie Sie sich im Moment in Ihrer Berufswelt selbst sehen.

Bewertungsskala:

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

- VOLL UND GANZ 5
- ZIEMLICH 4
- ETWAS 3
- KAUM 2
- GAR NICHT 1

Kreuzen Sie bei jeder Formulierung den für Sie passenden Zahlenwert an.

***Bitte antworten Sie spontan und „erraten“ Sie nicht was 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 übertragen Sie bitte Ihre Bewertungen für jede entsprechende Frage auf den folgenden Auswertungsbogen.**

**Zählen sie die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen.**

### „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

## Zum Überdenken

- > Wie weit ist dieser Antreiber heute für mich noch gerechtfertigt?
- > Wie weit verzerrt ein Antreiber meine Wahrnehmung der gegenwärtigen Situation?
- > Was würde geschehen, wenn ich einen Antreiber in sämtlichen Situationen ernst nehme?
- > Was würde passieren, wenn ich einen Antreiber vollends über Bord werfe?
- > Welche Vor- und Nachteile bringt die rigorose Befolgung des Antreibers in der gegenwärtigen Situation?
- > Welche Vor- und Nachteile bringt eine bedingte Einhaltung des Antreibers, und welches müssten die Bedingungen sein?

## Sei perfekt

Personen, die diesem Antreiber folgen, finden stets Verbesserungsmöglichkeiten: Arbeiten können nicht abgeschlossen werden, Fehler werden gefürchtet. Die Richtschnur dafür, wann etwas „gut genug“ ist, fehlt. In der Kommunikation zeigt sich dieser Antreiber in Überdetailliertheit und „Oberlehrerhaftigkeit“. Viel Energie fließt in Rechtfertigungen.

### Prüfen Sie sich selbst

Gründlichkeit und Vollkommenheit sind Devisen Ihres Arbeitens, Sie sind überzeugt, dass alles, was Sie nach außen präsentieren, bis ins kleinste Detail absolut fehlerlos sein muss. Jeder Fehler wird als Bloßstellung empfunden und muss deshalb unbedingt vermieden werden.

### Ihr innerer Glaube lautet

Ich müsste eigentlich alles noch viel besser machen – ich bin nicht gut genug.

### Erlauber

- > Ich bin gut genug, so wie ich bin.
- > Genug ist genug.

### Empfehlungen

- > Entspannen Sie sich und machen Sie sich bewusst, dass Menschen (auch Sie selbst) nicht perfekt sein können.
- > Setzen Sie sich realistische Standards für Leistung und Genauigkeit.
- > Fragen Sie sich, was die realen Konsequenzen eines Fehlers sind und ob es sich lohnt, ihn zu verbessern.
- > Begreifen Sie Fehler als Lernchance.
- > Holen Sie sich Rückmeldung für das Einhalten von Terminen und angemessene Detailtiefe.

## **Mach schnell**

Personen, die diesem Antreiber folgen, legen schon los, noch bevor sie das Ziel vor Augen haben. Durch diese „Schnellschüsse“ wird das Gefühl verhindert, nicht alles unter Kontrolle zu haben. Gespräche finden zwischen Tür und Angel statt, wichtige Informationen bleiben auf der Strecke.

### **Prüfen Sie sich selbst**

Sie sind ständig in Eile. Es geht immer nur darum möglichst viel zu schaffen, was dazu führt, dass Sie versuchen, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Dabei laufen Sie allerdings schnell Gefahr sich zu verzetteln, zeitlich wie inhaltlich keine Schwerpunkte zu setzen und Zeit für Sie selbst bleibt schon gar nicht. Mit was auch immer Sie sich beschäftigen, Sie bleiben an der Oberfläche, denn es muss schnell gehen. Neben der Angst etwas zu verpassen, kann also auch die Angst vor Nähe eine Rolle spielen.

### **Ihr innerer Glaube lautet**

Ich müsste das viel schneller erledigen können – ich werde nie fertig werden.

### **Erlauber**

Ich nehme mir Zeit

### **Empfehlungen**

- > Planen Sie Ihre Arbeit mit Zwischenzielen.
- > Konzentrieren Sie sich darauf, anderen sorgfältig zuzuhören, bis sie aufhören zu sprechen.
- > Sprechen Sie bewusst langsamer, fragen Sie nach und prüfen Sie, ob Sie verstanden werden.
- > Praktizieren Sie regelmäßige STOPS.
- > Holen Sie sich Rückmeldung für Genauigkeit.

## **Streng dich an**

Wenn Personen aus diesem Antreiber heraus agieren, fragen sie auch bei hohem Druck nicht um Unterstützung, sondern erledigen alles selbst – gepaart mit einer kühlen Ausstrahlung. Auch in der Kommunikation wird wenig Emotion gezeigt. Beim Gegenüber können diese mangelnden Signale Unsicherheit auslösen.

### **Prüfen Sie sich selbst**

Nur keine Schwäche zeigen! Sie unterliegen der Überzeugung, dass Stärke gleichzeitig Unabhängigkeit bedeutet. Sie schlüpfen in die Rolle eines Ideals, das in jeder Situation die Kontrolle behält und überlegen ist. Es entsteht ein Gefühl der scheinbaren Sicherheit, das die Angst vor Verletzung und Kränkung verdeckt.

### **Ihr innerer Glaube lautet**

Niemand darf merken, dass ich schwach, empfindlich, ratlos bin!

### **Erlauber**

Ich bin offen und drücke meine Wünsche aus.

### **Empfehlen**

- > Schaffen Sie sich Puffer, so dass Sie Ihre Arbeitsbelastung überwachen können.
- > Bitten Sie andere Menschen um Hilfe.
- > Suchen Sie sich eine Freizeitaktivität, die Ihnen einfach nur so richtig Spaß macht.
- > Beobachten Sie, wie sich Ihre Beziehungen verbessern, wenn Sie sich von anderen helfen lassen.

## **Mach es allen Recht**

Auffälligstes Merkmal von Personen die von diesem Antreiber gesteuert werden ist, dass sie viel versprechen, um Konflikten aus dem Weg zu gehen. Wenig davon wird jedoch tatsächlich eingehalten. Ihre Kommunikationsform ist freundlich, oft aber auch diffus. Antworten sollen vor allem den Zweck erfüllen, dem Gegenüber zu gefallen.

### **Prüfen Sie sich selbst**

Sie versuchen stets, es allen anderen recht zu machen, tun alles, damit es den Menschen in Ihrem Umkreis gut geht. Wie es Ihnen selbst dabei geht, ob es große Belastung und Stress bedeutet, ist unwichtig. Sie fürchten Konflikte und schlechte Stimmung genauso wie nicht dazuzugehören oder abgelehnt zu werden.

### **Ihr innerer Glaube lautet**

Ich muss immer alle zufrieden stellen, sonst bin ich wertlos.

### **Erlauber**

Ich darf NEIN sagen.

### **Empfehlungen**

- > Fangen Sie an, anderen Fragen zu stellen, statt zu raten, was sie wollen.
- > Tun Sie sich selbst öfter etwas Gutes und bitten Sie andere um einen Gefallen.
- > Üben Sie es, NEIN zu sagen und auszusprechen, was Ihnen nicht gefällt.
- > Setzen Sie freundlich und bestimmt Grenzen.

## Sei stark

Personen, die von diesem Antreiber gesteuert werden, sitzen noch spät abends im Büro. Dabei werden oft falsche Prioritäten gesetzt oder etwas Wichtiges wird übersehen. Kommunikativer Ausdruck sind kurze Sätze, die nicht immer zu Ende gesprochen werden, man wirkt belastet.

### Prüfen Sie sich selbst

Sie haben das Bestreben überall zu den Besten gehören zu wollen und investieren Unmengen von Energie in sämtliche Bereiche. Es herrscht die Überzeugung vor, dass nur das zählt, was mit viel Mühe und Anstrengung erreicht wurde. Alles was leicht zu erreichen ist, ist nichts wert – unabhängig vom Ergebnis.

### Ihr innerer Glaube lautet

Ich schaffe es nicht, aber ich muss mich wenigstens bemühen.

### Erlauber

Ich tu's und habe Erfolg

### Empfehlungen

- > Machen Sie sich einen Plan inklusive Beendigung der Aufgabe – und halten Sie sich bis zum Abschluss daran.
- > Prüfen Sie die Anforderungen einer Aufgabe, so dass Sie sicher sein können, nur das Vereinbarte zu tun.
- > Finden Sie kreative Wege, langweilige Aufgaben interessant zu machen.
- > Machen Sie sich eine Checkliste, so dass Sie sicher sind, nichts Wesentliches zu übersehen.
- > Holen Sie sich Rückmeldung für die erfolgreiche Beendigung einer Aufgabe.