

Nr.	Aussage	Einschätzung						
		1	2	3	4	5		
01	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
02	Ich fühle mich verantwortlich, dass sich Menschen wohl fühlen, die mit mir zu tun haben.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
03	Ich bin ständig auf Trab.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
04	Wenn ich raste, roste ich.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
05	Ich zeige Anderen gegenüber meine Schwächen nur ungern.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
06	Häufig gebrauche ich den Satz: „Das lässt sich nicht so einfach sagen...“.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
07	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
08	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
09	Es fällt mir schwer Gefühle zu zeigen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
10	„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
14	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
15	Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
16	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
20	Ich löse meine Probleme selbst.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu

Nr.	Aussage	Einschätzung						
		1	2	3	4	5		
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
27	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
28	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
32	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele es meinen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf (pos. Bestätigung).	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
37	Ich strengte mich an, um meine Ziele zu erreichen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
39	Ich bin nervös.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
40	So schnell kann mich nichts erschüttern.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
41	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
42	Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
43	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu

*Wir sind Anstreiber!*

Nr.	Aussage	Einschätzung						
		Trifft nicht zu	1	2	3	4		5
45	Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
46	Ich bin diplomatisch.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
48	Ich mache manchmal zwei (oder mehr) Tätigkeiten gleichzeitig.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
49	„Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
50	Trotz enormer Anstrengungen will mir Vieles einfach nicht gelingen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu

### Anleitung:

Beantworte die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der Bewertungsskala (1 - 5), so wie Du Dich im **Moment in Deiner Berufswelt** selbst siehst.

### Bewertungsskala:

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

Voll und ganz	5
Grundsätzlich `Ja`	4
Mal so, mal so	3
Grundsätzlich `Nein`	2
Überhaupt nicht	1

Kreuze bei jeder Formulierung den für Dich passenden Zahlenwert an.

**Bitte antworte spontan und „errate“ nicht was richtig sein könnte.**

## Grundsätze

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. Unbewusst versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang stünden.

## 5 Hauptantreiber

### Sei Schnell

#### Innerer Glaubenssatz

- „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“
- „Ich muss immer etwas tun, sonst ist die Zeit verschwendet.“

#### Zeigt sich häufig

- Mehrere Dinge gleichzeitig machen – zu viele Dinge gleichzeitig planen
- Es fällt schwer einfach mal nichts zu machen
- Häufige Ungeduld in Aufgabenerfüllungen



### Sei perfekt

#### Innerer Glaubenssatz

- „Ich muss alles noch besser machen.“
- „Es ist nie gut genug.“

#### Zeigt sich häufig

- Bei erzieltm Erfolg sofort über eine Verbesserung nachdenken
- Schlechtes Gewissen, wenn es darum geht etwas nicht zu können oder Erwartungshaltungen nicht erfüllen zu können
- Hohe Erwartungshaltung an sich und andere & weit gesteckte Ziele



### Mach es allen Recht

#### Innerer Glaubenssatz

- „Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind.“
- „Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.“

#### Zeigt sich häufig

- Überlegt lange, bis er Kritik äußert
- Nimmt sich immer Zeit wenn er gebraucht wird
- Es fällt schwer klar Stellung zu beziehen (sobald mehrere beteiligt sind)



### Sei Stark

#### Innerer Glaubenssatz

- „Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin.“
- „Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzlich.“

#### Zeigt sich häufig

- Kurze, manchmal auch harte Redewendungen
- Jammert nicht oder selten
- Wähnen sich für andere oder für zum Beispiel Projekte verantwortlich



### Streng Dich An

#### Innerer Glaubenssatz

- „Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei – sonst kann ich keinen Erfolg erzielen oder genießen.“
- „Man muss seine Leistungsgrenze erweitern.“

#### Zeigt sich häufig

- Verwendet gerne Redewendungen, wie `ohne Fleiß kein Preis`; `Umsonst gibt's nichts` etc.
- Ist immer unter Strom
- Geht bei Spiel, Sport und Arbeit gerne an seine Leistungsgrenze



### Der Punkteschlüssel

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 meist nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft. Über einer Höhe von ca. 40 Punkten folgen wir unseren Antreibern häufig im Extrem. Wir verstehen Menschen die unseren Antreiber nicht teilen nur schwer und fordern von uns und unserem Umfeld die Erfüllung der Antreiber.

Bis 30 Punkte	Ab 30 Punkte	Ab 40 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antreiber wirkt <b>unterstützend</b></li> <li>• Ist meist <b>positiv erkennbar</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antreiber <b>beeinträchtigt</b> unsere Leistung</li> <li>• Wird häufig als <b>‘Charakterzug’</b> benannt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antreiber wird evtl. <b>im Extrem</b> gelebt</li> <li>• Er <b>dominiert</b> die anderen Antreiber</li> </ul>
<b>deutlich ausgeprägt</b>		<b>(zu) stark ausgeprägt</b>

#### Streng Dich an

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Streng Dich an“</li> <li>• „Das kriegst Du hin“</li> <li>• „Man muss nur wollen“</li> <li>• „Es gibt kein nicht können, es gibt nur ein nicht wollen“</li> <li>• „Alles ist möglich“</li> <li>• fordert</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Gib Alles“</li> <li>• „Du musst über Deine Grenzen gehen“</li> <li>• „Es darf ruhig weh tun“</li> <li>• „Gib IMMER Alles“</li> <li>• „Müßiggang ist aller Laster Anfang“</li> <li>• überfordert</li> </ul> |
|--|--|

#### Mach es allen Recht

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habt Ihr schon alle Beteiligten gefragt?“</li> <li>• „Passt es für jeden?“</li> <li>• „Wie geht’s Dir mit der Entscheidung?“</li> <li>• „Ich möchte niemanden zu nahe treten...“</li> <li>• Möchte, dass es Allen gut geht</li> <li>• Fördert Teamgefüge</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich kann keine Entscheidung treffen, weil heute Monika fehlt“</li> <li>• „Das müssen wir nochmals checken, wenn da einer Bedenken hat“</li> <li>• „Ich kann alle Meinungen verstehen“</li> <li>• „Passt das so für Dich? Wirklich? Echt?...“</li> <li>• „Wie findest Du’s? Und Du?...“</li> </ul> |
|--|--|

#### Sie Stark

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Es geht auch wieder vorbei“</li> <li>• „Ich weiß, dass es schwer ist, aber danach wird’s leichter“</li> <li>• „O.K. (nach fünf Minuten jammern) – wie können wir es denn lösen?“</li> <li>• „Liebeskummer gehört einfach dazu, Du wirst bald darüber lachen können“</li> <li>• „Da gibt’s Schlimmeres“</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Jammerlappen“</li> <li>• „Stell Dich nicht so an“</li> <li>• „Beiß Dich durch“</li> <li>• „Mache (übernehme) ich – und das auch – und das auch noch...“</li> <li>• „Ich brauche so etwas wie Anerkennung nicht“</li> <li>• „Ich gehe auch mit 40 Grad Fieber zur Arbeit</li> </ul> |
|---|--|

## Typische Aussagen

deutlich ausgeprägt	(zu) stark ausgeprägt
<p><b>Sei Perfekt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesunder Anspruch an Aufgabenerfüllung</li> <li>• „Kuck nochmals über die Aufgabe“</li> <li>• „Für den Moment reicht es“</li> <li>• „Check bitte für mich nochmals den Brief hinsichtlich Fehlern“</li> <li>• „Glaubst Du, jemand anders versteht das so?“</li> <li>• „O.K. – wie kriegen wir es besser hin?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Will die perfekte Aufgabenerfüllung</li> <li>• Übersieht die Stärken</li> <li>• „Ist mir egal ob Du ne 3 in Englisch hast, in Mathe hast Du auf jeden Fall ne 5“</li> <li>• „Wieso freuen – wir haben da noch richtig Potential“</li> <li>• „So wird das nichts“</li> <li>• „Nur 98% erreicht“</li> </ul>
<p><b>Sei schnell</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Wie lange nehmen wir uns noch Zeit dafür?“</li> <li>• „Wie weit bist Du?“</li> <li>• „Was steht noch auf der Agenda?“</li> <li>• „Kommen wir mit der Zeit hin?“</li> <li>• „Lasst uns anfangen“</li> <li>• „Es gibt nicht Gutes, außer man tut es“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Mach schneller“</li> <li>• „Ich kann machen was ich will – ich komme einfach nicht rum“</li> <li>• Überladen des Tagesplanes/der Agenda</li> <li>• „Das kriegen wir/Sie noch unter“</li> <li>• „Das geht ja schnell“</li> <li>• „Das erledige ich zwischendurch“</li> </ul>

## Mögliche Kompensationen

### Sei Schnell

#### „Erlauber“

- „Ich darf mir Zeit nehmen“
- „Ich darf Pausen machen“
- „Gut Ding braucht Weile“

#### Praktische Tipps zur Kompensation

- Zeitrahmen stecken
- Zeitpuffer einplanen
- Aufgaben mit Prioritäten versehen
- Delegieren
- Bewusste Entschleunigungsphasen

### Sei perfekt

#### „Erlauber“

- „Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen“
- „Es können manchmal auch 90% oder sogar noch weniger genügen“

#### Praktische Tipps zur Kompensation

- Teilziele stecken
- Überlegen, wem ich die Aufgabe gegeben habe (abgestimmte Erwartungshaltung)
- Aufgabe/Ergebnis genau definieren
- Verbesserungen sammeln und nur zu bestimmten Terminen updaten
- Impro-Theater spielen

### Mach es allen Recht

#### „Erlauber“

- „Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen.“
- „Ich bin OK, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist.“
- „Ich darf es auch mir recht machen.“

#### Praktische Tipps zur Kompensation

- Was passiert, wenn ich nicht kritisiere?
- Entscheidungen mit einem logischen Grund anreichern
- Kompromissfindung zurückgeben
- Aufgabenzuständigkeiten zuteilen
- Lernen `Nein` zu sagen

### Sei Stark

#### „Erlauber“

- „Ich darf offen sein für Zuwendung“
- „Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen“
- „Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke“

#### Praktische Tipps zur Kompensation

- Ich nehme anderen ihre Entwicklungsmöglichkeit, wenn ich Ihnen alles abnehme
- Ventile suchen
- Sich in andere hineinversetzen
- Aufgabenzuordnung vornehmen
- Anderen zuhören (Fragen stellen)

### Streng Dich An

#### „Erlauber“

- „Es darf auch leicht gehen“
- „Ich darf mich ausruhen und entspannen“
- „Neue Kraft ist gut für neue Erfolge“

#### Praktische Tipps zur Kompensation

- Verhältnis von Input zu Output prüfen
- Am Ergebnis messen, nicht am Auftritt
- Erwartungshorizont festlegen
- Meditation
- Pausen planen und einhalten

*Wir sind Anstreifer!*

**Auswertung**

Zur Auswertung des Fragebogens, übertrage bitte Deine Bewertungen aus dem Bogen auf die Zeile der entsprechenden Frage.

Zähle die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen und übertrage sie auf die Summenzeile.

**Antreiber: `Sei Perfekt`**

Fragen	01	_____	08	_____	11	_____	13	_____	23	_____
	24	_____	33	_____	38	_____	43	_____	47	_____
Summe	_____									

**Antreiber: `Sei Schnell`**

Fragen	03	_____	12	_____	14	_____	19	_____	21	_____
	27	_____	32	_____	39	_____	42	_____	48	_____
Summe	_____									

**Antreiber: `Streng Dich An`**

Fragen	04	_____	06	_____	10	_____	18	_____	25	_____
	29	_____	34	_____	37	_____	44	_____	50	_____
Summe	_____									

**Antreiber: `Mach Es Allen Recht`**

Fragen	02	_____	07	_____	15	_____	17	_____	28	_____
	30	_____	35	_____	36	_____	45	_____	46	_____
Summe	_____									

**Antreiber: `Sei Stark`**

Fragen	05	_____	09	_____	16	_____	20	_____	22	_____
	26	_____	31	_____	40	_____	41	_____	49	_____
Summe	_____									

### Auswertung – Balkendiagramm

Trage hier die Summen Deiner Antreiber in das Diagramm ein und erstelle daraus ein Balkendiagramm.

