

Anleitung:

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

Bitte beachte – es geht hier nicht um richtig oder falsch – alle Antreiber sind gut und haben ihre Stärken – die Höhe der Punktezahl sagt nichts über die Qualität des Ergebnisses aus

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

| Nr. | Aussage | Einschätzung | | | | | | |
|-----|--|-----------------|---|---|---|---|---|-------------------------|
| | | Trifft nicht zu | 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 |
| 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 trommele 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 |
| 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 |