

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 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 streng 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