

DER ANTREIBER-TEST

Bestimmte Verhaltensweisen verraten mehr über uns, als wir denken – vor allem dann, wenn wir unter Druck stehen. Die folgenden fünfzig Aussagen geben dir einen ersten Hinweis darauf, welche *inneren Antreiber* in deinem Alltag besonders aktiv sind. Antworte so spontan wie möglich, ohne lange nachzudenken: Der erste Impuls ist meistens der ehrlichste.

1 = trifft gar nicht auf mich zu · 5 = trifft völlig auf mich zu

AUSSAGE						
1	Ich prüfe meine Arbeit lieber zweimal zu viel als einmal zu wenig.	1	2	3	4	5
2	Mir liegt daran, dass sich Menschen in meiner Nähe wohlfühlen.	1	2	3	4	5
3	Ich bin selten wirklich in Ruhe, meist ist etwas in Bewegung.	1	2	3	4	5
4	Schwäche zeige ich vor anderen nur ungern.	1	2	3	4	5
5	Stillstand fühlt sich für mich schnell falsch an.	1	2	3	4	5
6	Ich formuliere Dinge manchmal umständlicher, als nötig wäre.	1	2	3	4	5
7	Ich erkläre oft ausführlicher, als eigentlich nötig wäre.	1	2	3	4	5
8	Kleine Ungenauigkeiten bei anderen fallen mir sofort auf und stören mich.	1	2	3	4	5
9	Gefühle offen zu zeigen, kostet mich Überwindung.	1	2	3	4	5
10	Aufgeben, bevor es schwierig wird, kommt für mich kaum infrage.	1	2	3	4	5
11	Bevor ich eine Aussage treffe, will ich sie lückenlos begründen können.	1	2	3	4	5
12	Einen Wunsch, den ich habe, will ich mir am liebsten sofort erfüllen.	1	2	3	4	5
13	Einen Text gebe ich erst aus der Hand, wenn ich ihn mehrfach durchgesehen habe.	1	2	3	4	5
14	Wenn jemand langsam vorangeht, wächst meine innere Unruhe.	1	2	3	4	5
15	Von anderen akzeptiert zu werden, ist mir wichtig.	1	2	3	4	5

16	Nach außen wirke ich robust, innerlich bin ich oft weicher.	1	2	3	4	5
17	Ich spüre oft vorab, was andere von mir erwarten, und richte mich danach.	1	2	3	4	5
18	Wie Menschen unbeschwert und planlos leben können, ist mir ein Rätsel.	1	2	3	4	5
19	Im Gespräch falle ich anderen manchmal ins Wort.	1	2	3	4	5
20	Probleme löse ich am liebsten allein.	1	2	3	4	5
21	Ich erledige Aufgaben am liebsten zügig, nicht in Etappen.	1	2	3	4	5
22	Ich halte gern eine gewisse Distanz zu anderen Menschen.	1	2	3	4	5
23	Ich habe den Eindruck, dass ich noch vieles besser machen könnte.	1	2	3	4	5
24	Auch Details, die eigentlich niemand bemerkt, erledige ich sorgfältig mit.	1	2	3	4	5
25	Nichts Wertvolles kommt von allein, davon bin ich überzeugt.	1	2	3	4	5
26	Für vermeidbare Fehler habe ich wenig Geduld.	1	2	3	4	5
27	Auf eine Frage erwarte ich eine kurze, knappe Antwort.	1	2	3	4	5
28	Ich möchte gern wissen, ob meine Leistung bei anderen gut ankommt.	1	2	3	4	5
29	Was ich anfangs, bringe ich grundsätzlich zu Ende.	1	2	3	4	5
30	Eigene Wünsche stelle ich für andere leicht zurück.	1	2	3	4	5
31	Manchmal wirke ich hart, damit mich nichts verletzen kann.	1	2	3	4	5
32	Meine Finger oder Füße sind oft in Bewegung, wenn ich warte.	1	2	3	4	5
33	In Erklärungen ordne ich meine Gedanken gern in klare Punkte.	1	2	3	4	5
34	Einfache Erklärungen misstrauere ich instinktiv ein wenig.	1	2	3	4	5
35	Kritik an anderen auszusprechen, fällt mir schwer.	1	2	3	4	5

36	In Gesprächen nicke ich häufig zustimmend.	1	2	3	4	5
37	Meine Ziele verfolge ich mit sichtbarem Einsatz.	1	2	3	4	5
38	Meine Mimik wirkt auf andere häufig ernst oder konzentriert.	1	2	3	4	5
39	Innerlich fühle ich mich häufig angespannt.	1	2	3	4	5
40	Mich bringt so leicht nichts aus der Fassung.	1	2	3	4	5
41	Meine Schwierigkeiten behalte ich für mich.	1	2	3	4	5
42	„Kommt, weiter“, sage ich öfter, als mir manchmal lieb ist.	1	2	3	4	5
43	Wörter wie „präzise“, „eindeutig“ oder „korrekt“ gehören zu meinem festen Wortschatz.	1	2	3	4	5
44	„Das leuchtet mir nicht ein“, denke oder sage ich öfter.	1	2	3	4	5
45	Statt „Versuch's doch“ sage ich eher „Traust du dir das nicht zu?“	1	2	3	4	5
46	Andere beschreiben mich oft als diplomatisch.	1	2	3	4	5
47	Ich setze mir den Anspruch, mehr zu leisten, als von mir verlangt wird.	1	2	3	4	5
48	Ich nutze Wartezeiten, etwa am Telefon, meist für etwas anderes nebenbei.	1	2	3	4	5
49	Durchhalten, komme was wolle, ist meine Haltung.	1	2	3	4	5
50	Manches gelingt mir trotz großer Mühe einfach nicht.	1	2	3	4	5

Die Auswertung findest du auf der nächsten Seite. Trage dort die Punktzahl jeder Frage in die passende Spalte ein und bilde anschließend die Summe je Antreiber.

Auswertung

Sei perfekt!	Beeil dich!	Streng dich an!	Sei gefällig!	Sei stark!
1	3	5	2	4
8	12	6	7	9
11	14	10	15	16
13	19	18	17	20
23	21	25	28	22
24	27	29	30	26
33	32	34	35	31
38	39	37	36	40
43	42	44	45	41
47	48	50	46	49
Summe	Summe	Summe	Summe	Summe

Trage deine erreichte Punktzahl je Antreiber in das folgende Diagramm ein (Zeile ankreuzen oder markieren):

	10–19	20–29	30–39	40–50
Sei perfekt!				
Beeil dich!				
Streng dich an!				
Sei gefällig!				
Sei stark!				
	wahrscheinlich förderlich	beginnt einzuschränken	beeinträchtigt wahrscheinlich	möglicherweise belastend

Bis 19 Punkte wirkt ein Antreiber in diesem Bereich wahrscheinlich eher unterstützend für dich. Zwischen 20 und 29 Punkten lohnt sich ein zweiter Blick, denn hier beginnt er, dich einzuschränken. Ab 30 Punkten beeinträchtigt er dein Erleben und dein Verhalten wahrscheinlich spürbar, und ab 40 Punkten kann er auf Dauer sogar deiner Gesundheit schaden. Wo stehst du?

Reflexionsfragen

War ich wirklich ehrlich mit mir selbst?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, lies weiter. Wenn nein, nimm dir den Test in ein paar Tagen noch einmal vor – ohne ihn zu beschönigen.

Wie fühlst du dich mit deinem Ergebnis?

Welche Schlüsse ziehst du für dich?

Spürst du eine körperliche Reaktion, wenn du an einen bestimmten Antreiber denkst, oder springt dir einer besonders ins Auge? Wenn ja, welcher?

☐ Sei perfekt!

☐ Beeil dich!

☐ Streng dich an!

☐ Sei gefällig!

☐ Sei stark!

Der Antreiber-Test ist eine eigenständige Neuentwicklung in Anlehnung an das Konzept der „inneren Antreiber“ nach Taibi Kahler (Transaktionsanalyse).