

Innere Antreiber- der Selbsttest

Was sind innere Antreiber?

Unter dem Begriff versteht man verinnerlichte Verhaltensregeln und Gewohnheiten, auf die wir in Stresssituationen zurück greifen. Viele dieser Verhaltensweisen entwickeln sich im Kindesalter und werden von Autoritäten geprägt, wie etwa von Eltern oder anderen Bezugspersonen.

Die Methode dient dazu „Stresser“ ausfindig zu machen und diese zu erkennen. Innere Unruhe kann so gelöst werden und man kann sich wieder besser auf die wichtigeren Dinge fokussieren. Die vermeidlichen Schwächen können umgedreht und als Stärken anerkannt und somit als Motivation genutzt werden.

Aufgabe: Beantworte die folgenden Fragen so ehrlich und genau wie möglich.

Jeder Antwortmöglichkeit ist eine Punktzahl zugeteilt. Fülle deine Punkte in die unten stehenden Tabellen ein und zähle die Punkte schließlich zusammen. Deine erreichte Punktzahl zeigt an, wie stark dieser Antreiber bei Dir ausgeprägt ist. Für eine bessere Übersicht kannst Du alle Werte noch einmal in die letzte Tabelle eintragen und die Werte so vergleichen. Mehr als 30 Punkte gelten übrigens als stark ausgeprägt.

Welche Antreiber gibt es?

Insgesamt werden fünf verschiedene Antreiber unterschieden:

- Sei stark!
- Sei perfekt!
- Mach es allen recht!
- Beeil dich!
- Streng dich an!

Zur Auswertung:

- gar nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- Etwas (3 Punkte)
- Ziemlich (4 Punkte)
- voll und ganz (5 Punkte)

1. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.

- gar nicht
- kaum
- Etwas
- Ziemlich
- voll und ganz

2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.

- gar nicht
- kaum
- Etwas
- Ziemlich
- voll und ganz

3. Ich bin ständig auf Trab.

- gar nicht
- kaum
- Etwas
- Ziemlich
- voll und ganz

4. Wenn ich raste, roste ich.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

5. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

6. Häufig gebrauche ich den Satz: "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen."

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

10. "Nur nicht locker lassen", ist meine Devise.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

14. Leute, die "herumtrödeln", regen mich auf.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

15. Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

16. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

20. Ich löse meine Probleme selbst.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

27. Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die Aufzählung: erstens, zweitens, drittens...

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

37. Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

39. Ich bin nervös.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

40. So schnell kann mich nichts erschüttern.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

42. Ich sage oft: "Tempo, Tempo - das muss rascher gehen!"

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

43. Ich sage oft: "genau", "exakt", "logisch", "klar" u.ä.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

44. Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht..."

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

45. Ich sage gerne: "Könntest du es nicht einmal versuchen?" und sage nicht gerne: "Versuch' es einmal."

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

46. Ich bin diplomatisch.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

48. Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.

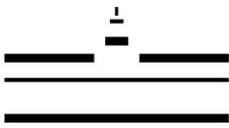
- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

49. "Die Zähne zusammenbeißen" heißt meine Devise.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

50. Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.

- Gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz



Auswertung

Sei perfekt

Frage	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	SUMME
Punkte											

Mach schnell

Frage	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	SUMME
Punkte											

Streng dich an

Frage	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	SUMME
Punkte											

Mach es allen recht

Frage	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	SUMME
Punkte											

Sei stark

Frage	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	SUMME
Punkte											

Antreiber	5	10	15	20	25	30	35	40	45
Sei perfekt									
Mach schnell									
Streng dich an									
Mach es allen recht									
Sei stark									

Sei perfekt!

„Ich muss es noch besser machen, ich bin nicht gut genug.“

Menschen mit diesem Antreiber stehen unter dem Druck, alles gründlich zu machen. Sie versuchen, ihre Aufgaben überzuerfüllen und bemühen sich in jedem Fall um Perfektion, ohne Rücksicht auf Zeitaufwand und Kosten. Sie befürchten ständig, nicht akzeptiert zu sein, wenn sie nicht genau und gründlich sind. Über eine fehlerfreie Leistung erhoffen sie sich die Anerkennung, nach der sie sich sehnen. Von sich (und anderen) verlangen sie Perfektion, Vollkommenheit, Gründlichkeit, Vorbildfunktion, Präzision und Übererfüllung von Aufgaben oder Zielen.

Mögliche Hinweise:

- gehen gerne ins Detail, sagen mehr als gefragt ist, erklären „haarklein“ und genau
- verwenden häufig Einschübe, die keine neuen Informationen enthalten, z.B. „wie gesagt, sozusagen, wahrscheinlich, total“
- zählen gerne auf (1., 2., 3.; a, b, c), oft auch durch Gestik unterstrichen
- Sprechweise: verhalten, ausgeglichen, „erwachsen“
- ordentliche Leistungen sind normal, aber wehe, es ist mal nicht perfekt – Fehlerlosigkeit ist der Anspruch und das Maß, nach dem gemessen wird
- auch wenn eine Leistung ordentlich ist, wird an Kleinigkeiten gemäkelt (bei sich und anderen)
- streng, fordernd, unerbittlich, unnachgiebig (mit sich und anderen)

Menschen mit diesem inneren Antreiber tendieren dazu

- Anerkennung und Respekt durch Kenntnisse und Kontrolle von Dingen und Menschen erreichen zu wollen
- Beschämung über Unvollkommenheit, Fehler und Inkompetenz vermeiden zu wollen

Dieser Antreiber birgt folgende Gefahren:

- lange Arbeitszeiten, schlechtes Kosten-Nutzen-Verhältnis
- perfektionistische Ansprüche an Kollegen
- überzogene Kritik, „Negativ-Brille“, Positives ist selbstverständlich

Ihm stehen folgende mögliche Erlauber gegenüber:

- „90 % an einem Tag ist besser als 100 % an dreien.“
- „Du bist gut genug wie du bist.“
- „Ich muss nicht alles wissen“, „Auch andere haben Schwächen.“

Mach schnell!

„Ich werde nie damit fertig werden.“

Bei wem dieser Antreiber stark ausgeprägt ist, der ist nie richtig dort anwesend, wo er sich gerade befindet. Er ist völlig überlastet und voller Hektik, ruhiges und konzentriertes Arbeiten ist kaum möglich. Alles muss besonders schnell und sofort getan werden, möglichst mehrere Dinge gleichzeitig. Kennzeichnend sind Dynamik, Tempo, Arbeiten unter Zeitdruck und Stressresistenz.

Mögliche Hinweise:

- typische Worte: „mach schnell, rasch, eben mal, kurz, aus Zeitgründen...“
- sprechen z. T. abgehackt und oft so schnell, dass Worte verschluckt oder verdreht werden
- Schnelligkeit zeigt sich auch im Gehen

Gestik eher nervös, z. B. Fingertrommeln, mit dem Fuß wippen, unruhig auf dem Stuhl herumrücken, Blick auf die Uhr, Körperhaltung ist geprägt von ständiger Bewegung, Hast und Unruhe, Blickrichtung wechselt häufig

- werden schnell ungeduldig, wenn etwas zu lange dauert

Menschen mit diesem inneren Antreiber tendieren dazu

- jede Form von Freude, Belohnung erreichen zu wollen
- unter allen Umständen Verlust von Zeit, Freude, Zuwendung vermeiden zu wollen

Dieser Antreiber birgt folgende Gefahren:

- das Zuhören kommt zu kurz, denn man unterbricht andere; wichtige Informationen und Standpunkte gehen dadurch verloren
- starke Lösungsorientierung, die Analyse kommt oft zu kurz
- Details sind Sache der anderen
- Hang zur Kopflosigkeit
- verbreitet Hektik und Unruhe

Ihm stehen folgende mögliche Erlauber gegenüber:

- „Nimm dir Zeit für dich.“
- „Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.“
- „Ich darf Pausen machen.“

Streng dich an!

„Ich muss mich bemühen, wenn ich es auch nicht schaffe.“

Der/die Betroffene zeichnet sich durch Pflichtbewusstsein, Fleiß und Einsatz aus. Quantität geht dabei vor Qualität. Erfolge, die nicht auf Anstrengungen basieren, taugen nichts. Was leicht von der Hand geht, ist verdächtig: Von nichts kommt nichts. Daher bemüht sich der/die Betroffene ständig und erwartet dies auch von anderen. Wenn etwas nicht klappt, strengt er sich noch mehr an.

Ein entspanntes Genießen, auch nach Erfolgen, ist schwer möglich. Immer fühlt sich der Betroffene von ernststen Problemen, Schwierigkeiten oder Krisen bedroht. Er lebt in ständiger Angst, dass andere besser sein könnten. Er versucht, dem durch noch mehr Anstrengung entgegenzuwirken.

Mögliche Hinweise:

- beginnen Sätze, brechen ab und beginnen mit neuen oder anderen
- typische Worte: „versuchen“, „ich kann nicht, ich weiß nicht“, „wie bitte, was war das noch?“
- angespannte Körperhaltung, z.B. geballte Fäuste, vorn auf dem Stuhl sitzen, leichtes Stirnrunzeln

Menschen mit diesem inneren Antreiber tendieren dazu

- Belohnung für das Versuchen schwieriger Dinge erreichen zu wollen
- Niederlagen durch Kontrolle über andere und durch extreme Frustrationstoleranz vermeiden zu wollen

Ihm stehen folgende mögliche Erlauber gegenüber:

- „Ich kann auch in der Arbeit Spaß haben.“
- „Ich darf mich auch mal entspannen und Erfolge genießen.“
- „Tu es einfach.“, „Trau dir was zu.“

Mach's allen recht!

„Ich muss alle zufrieden stellen.“

Menschen mit diesem Antreiber fühlen sich dafür verantwortlich, dass andere sich wohl fühlen, phantasieren jedoch häufig nur, was sich der andere eigentlich wünscht. Sie stellen ihre Bedürfnisse hinten an, richten sich danach, was andere erwarten und kommen dabei selbst zu kurz. Sie möchten beliebt sein und haben nicht gelernt, „nein“ zu sagen. Gleichzeitig erwarten sie auch von anderen, dass sie Rücksicht auf sie nehmen, ohne dass sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche klar und deutlich aussprechen. Kennzeichnend für diesen Antreibertyp sind: Verantwortungsübernahme und Aufopferung (für andere), Verbindlichkeit, Bescheidenheit, Loyalität, Selbstlosigkeit.

Mögliche Hinweise:

- verwenden häufig die „Hoch-aber-Tief“ Satzstruktur, z.B. „Ihr Vortrag war sehr gut, aber ich weiß nicht, ob ich das behalten kann.“
- sind begierig zu wissen, ob sie ihre Sache gut gemacht haben und alles in Ordnung ist. Dabei fügen sie oft Worte ein, um die Reaktion des anderen zu erkunden, z.B. „nicht wahr?“, „Hmm?“
- nicken häufig mit dem Kopf, Körperhaltung wirkt geduckt, viel Blickkontakt mit dem Gegenüber bei geneigtem Kopf und gehobener Augenbraue
- Stimmlage ist oft hoch, etwas piepsig oder weinerlich, Stimme hebt sich am Satz(teil)ende

Menschen mit diesem inneren Antreiber tendieren dazu

- Liebe und Wertschätzung von anderen erreichen zu wollen
- Zurückweisung und Einsamkeit vermeiden zu wollen

Dieser Antreiber birgt folgende Gefahren:

- viele Überstunden, da man gut und gerne „fremde“ Aufgaben übernimmt
- schwierig im Umgang, weil die anderen nicht wissen, was man will oder sich wünscht
- konfliktscheu

Ihm stehen folgende mögliche Erlauber gegenüber:

- „Meine Bedürfnisse und Wünsche sind auch wichtig.“
- „Gefall dir selbst.“
- „Ich muss nicht bei allen beliebt sein.“
- „Ich kann auch mal „nein“ sagen.“

Sei stark!

„Sie dürfen nicht wissen, dass ich schwach, ratlos bin.“

Menschen dieses Antreibertyps haben gelernt, keine Zeichen der Schwäche oder Gefühle zu zeigen. Sie sind zurückhaltend, manchmal sogar stoisch. Sie verstehen es, sich zu beherrschen und vermitteln nach außen Haltung, Durchhalte- und Durchsetzungsvermögen, Härte und Heldentum („Indianer kennen keinen Schmerz“, „sei konsequent“). Aufgeben kommt für sie nicht in Frage. Es fällt ihnen schwer, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Mögliche Hinweise:

- sprechen nicht von sich selbst, sondern verwenden oft Worte wie „man“ oder Ausdrücke, bei denen sie zu sich selbst auf Distanz gehen, z. B. „solche Situationen bringen einen ganz schön unter Druck“, „das freut einen dann ja doch“

lenken in Äußerungen von sich weg; Ursache für meine Gefühle und Handlungen liegt nicht bei mir, sondern beim anderen, z. B. „sie machen mich wütend“, „das Buch langweilt mich“

- eher unbewegte, monotone Sprechweise, im Allgemeinen leise
- sparsame Gestik, unlebendig, oft unbewegtes Gesicht und verschlossene Körperhaltung
- trennen Privates und Beruf, nur engsten Vertrauenspersonen gegenüber äußern sie auch Gefühle

Menschen mit diesem inneren Antreiber tendieren dazu

- Sicherheit durch Bestimmtheit und Kontrolle von Emotionen erreichen zu wollen
- Verwundbarkeit, Verletzbarkeit durch Abhängigkeit von anderen vermeiden zu wollen

Dieser Antreiber birgt folgende Gefahren:

- nicht um die Hilfe von anderen bitten
- Aufgaben nicht zu delegieren
- keine Hilfe angeboten zu bekommen, da sie ein „unerschütterliches“ Bild vermitteln
- Festbeißen an Aufgaben

Ihm stehen folgende mögliche Erlauber gegenüber:

- „Ich darf Gefühle zeigen und bin deshalb nicht schwach.“
- „Sei offen und zeig dich.“
- „Ich kann um Hilfe bitten und verliere nicht mein Gesicht.“

QUELLE:

<https://www.studentenwerk-oldenburg.de/de/allgemeines/downloads/psychologische-beratung/349-selbsttest-innere-antreiber/file.html>