

# DER ANTREIBER TEST

Bestimmte Verhaltensweisen können einen ersten Hinweis auf die eigenen Antreiber geben. Beantworte die Fragen so intuitiv und schnell wie möglich, ohne groß darüber nachzudenken. (1 = Trifft gar nicht auf mich zu; 5 = Trifft völlig auf mich zu)

1	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich.	1	2	3	4	5
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
3	Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
5	Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
6	Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	1	2	3	4	5
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
8	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
9	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen	1	2	3	4	5
10	Nur nicht locker lassen ist meine Devise	1	2	3	4	5
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	1	2	3	4	5
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	1	2	3	4	5
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
14	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	1	2	3	4	5



15	Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	1	2	3	4	5
20	Ich löse meine Probleme selber.	1	2	3	4	5
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	1	2	3	4	5
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	1	2	3	4	5
26	Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.	1	2	3	4	5
27	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
28	Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1	2	3	4	5
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer Personen zurück.	1	2	3	4	5
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1	2	3	4	5
32	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	1	2	3	4	5



33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung.	1	2	3	4	5
34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1	2	3	4	5
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	1	2	3	4	5
37	Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1	2	3	4	5
39	Ich bin nervös.	1	2	3	4	5
40	So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
41	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
42	Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“.	1	2	3	4	5
43	Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“	1	2	3	4	5
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“	1	2	3	4	5
45	Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.	1	2	3	4	5
46	Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	1	2	3	4	5
48	Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch etwas anderes.	1	2	3	4	5
49	Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.	1	2	3	4	5
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5

Auswertung auf der nächsten Seite.



Trage jetzt die Punktzahl jeder Frage in diese Tabelle ein. Bilde anschließend die Summe.

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	
<b>Summe</b>		<b>Summe</b>		<b>Summe</b>		<b>Summe</b>		<b>Summe</b>	

Trage deine erreichte Punktzahl in das nachfolgende Diagramm ein:

Erreichte Punktzahl	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
<b>Sei perfekt!</b>	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
<b>Beeil dich!</b>	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
<b>Streng dich an!</b>	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
<b>Sei gefällig!</b>	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
<b>Sei stark!</b>	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
	<b>förderlich</b>				<b>Möglicherweise beeinträchtigend</b>		<b>Möglicherweise gesundheitsgefährdend</b>	

### Auswertung:

- Bis 30 Punkte ist der Antreiber wahrscheinlich eher förderlich für dein Leben.
- Ab 30 bis 39 Punkte beeinträchtigt der Antreiber wahrscheinlich dein Leben eher.
- Ab 40 Punkte bis gefährdet der Antreiber womöglich deine Gesundheit.



## ▲ Reflektionsfragen

Warst du wirklich ehrlich zu dir beim Ausfüllen des Fragebogens?

Ja ☐

Nein ☐

*Wenn Ja, gehe weiter im Fragebogen. Wenn nicht, mache den Test ruhig nochmal.*

Wie fühlst du dich mit deinem Ergebnis?

---

---

Welche Schlüsse ziehst du für dich?

---

---

---

Spürst du eine körperliche Reaktion in Bezug auf einen Antreiber oder springt dir einer immer wieder ins Auge? Wenn ja, welcher?

Sei perfekt! ☐

Beeil dich! ☐

Streng dich an! ☐

Sei gefällig! ☐

Sei stark! ☐

*Wenn nicht, fahre mit dem Kurs fort. Wenn ja, empfehle ich dir dich genauer mit ihm zu beschäftigen. Selbst wenn ein innerer Widerwille dazu auftaucht. :)*

**Und jetzt viel Freude und tolle Erkenntnisse beim Videomodul.**

