

DER ANTREIBER TEST

Ein Frage- und Auswertungsbo-
gen zu inneren Antreibern –
basierend auf Erkenntnissen der
Deutschen Gesellschaft für
Transaktionsanalyse (DGTA)

JÜRGEN SCHMIDT-HILLEBRAND

Business-Coach & Organisationsentwickler

Mentor für persönliche Entwicklung

EINLEITUNG

Das Modell der inneren Antreiber ist ein Teil der Transaktionsanalyse (TA), die in den 1950er und 60er Jahren von Eric Berne und Thomas Harris begründet wurde. Erweitert wurde dies um die Erkenntnisse Taibi Kahlers (1977), der durch Verhaltensbeobachtungen herausgefunden hat, dass Menschen bestimmte Verhaltensgewohnheiten lieber und häufiger einsetzen als andere.

Die 5 Antreiber sind dabei grundsätzlich in jedem Menschen angelegt – durch Erfahrungen (meistens in der Kindheit) entwickeln wir aber oft eine besonders starke Ausprägung von einem oder mehreren Antreibern. Insbesondere in Stress-Situationen kann dies dazu führen, dass wir unangemessen reagieren. Dieser Test soll erste Hinweise darauf geben, welche(r) Antreiber deine Verhaltensweisen bestimmt und ob sich dies negativ auswirkt.

Beantworte die Fragen so intuitiv und schnell wie möglich, ohne groß darüber nachzudenken. Nutze dabei bitte die Bewertungsskala (1-5), so wie Du dich im Moment in deinem Job siehst. Kreuze den entsprechenden Zahlenwert in der dafür vorgesehenen Spalte an.

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:
völlig = 5 / ziemlich = 4 / etwas = 3 / kaum = 2 / gar nicht = 1

01	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	1	2	3	4	5
02	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.	1	2	3	4	5
03	Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
04	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	1	2	3	4	5
05	Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
06	Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	1	2	3	4	5
07	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
08	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
09	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

1 = Trifft gar nicht auf mich zu; 5 = Trifft völlig auf mich zu

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

1 = Trifft gar nicht auf mich zu; 5 = Trifft völlig auf mich zu

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

1 = Trifft gar nicht auf mich zu; 5 = Trifft völlig auf mich zu

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

1 = Trifft gar nicht auf mich zu; 5 = Trifft völlig auf mich zu

Trage jetzt die Punktzahl jeder Frage in diese Tabelle ein und bilde anschließend die Summe der jeweiligen Kategorie.

Sei perfekt		Beeil dich!		Streng dich an!		Sei gefällig!		Sei stark!	
01		03		05		02		04	
08		12		06		07		09	
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	
Σ		Σ		Σ		Σ		Σ	

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

Vielen Dank! Auf der folgenden Seite beginnen wir mit der Auswertung.

AUSWERTUNG

Bitte sieh dir das Ergebnis des Tests in Ruhe an: Gibt es einen oder mehrere Antreiber, die bei dir besonders stark ausgeprägt sind? Vielleicht bist du ein/e Perfektionist*in und bei dir dominiert der Antreiber „Sei perfekt!“ – oder du hast es dir zur Aufgabe gemacht, die Stimmung im Team zu verbessern und bei dir ist der Leitsatz „Mach es allen recht!“ besonders ausgeprägt.

Wie du anhand der Tabelle schon erkennen kannst, sind Antreiber nicht generell negativ. In stressigen Situationen kann sich ihre Wirkung jedoch verstärken und weiteren Druck verursachen. Es entsteht eine Stress-Spirale, aus der du nur schwer herausfindest, wenn du die Gründe dafür nicht kennst.

Antreiber können aber auch Vorteile haben und dir in deinem Arbeitsleben helfen. Im Folgenden habe ich dir eine kleine Tabelle mit Vor- und Nachteilen der jeweiligen Antreiber zusammengestellt.

Antreiber	Vorteile im Arbeitsverhalten	Nachteile im Arbeitsverhalten
Sei perfekt!	Blick für Details, hohe Arbeitsqualität, hohe Planungskompetenz	Langsames Arbeiten, hoher Informationsbedarf, Verzettlung in Nebensächlichkeiten
Beeil dich!	Schnelles Arbeiten, hohe Entscheidungsfreudigkeit	Hohes Redetempo und Unterbrechung anderer, geringe Arbeitsqualität, unvorbereitetes Handeln, geringe Übersicht
Streng dich an!	Begeisterungsfähig, engagiertes Arbeiten, Streben nach Verbesserung, hohe Kreativität	Schnelle Überforderung, geringes Durchhaltevermögen, Übertreten der geistigen und körperlichen Grenzen
Sei gefällig!	Hohe Empathie, gute Teamworkfähigkeiten, Harmonisierend	Geringe Kritikfähigkeit, Voreilige Zustimmung, Sorgen um andere und vernachlässigen eigener Bedürfnisse
Sei stark!	Autorität, hohes Durchhaltevermögen, hohe Belastbarkeit	Keine Hilfe annehmen, keine Gefühle zulassen, misstrauisch und Einzelkämpfer

Quelle: www.resilienz-akademie.com/innere-antreiber/

UND NUN?

Du fragst dich jetzt sicherlich, was deine Konsequenz aus dieser Erkenntnis sein soll. Die wahrscheinlich häufigste Frage in diesem Zusammenhang ist „Kann ich den Antreiber auflösen?“

Die Antwort darauf ist ein „Nein, aber...“, denn: Auflösen können wir die Antreiber nicht, aber wir können sie zunächst einmal wahrnehmen. Durch den Test hast du hoffentlich ein Gefühl dafür, welcher bei dir besonders stark ausgeprägt ist. Wenn du in Zukunft in einer anspruchsvollen Situation bist, halte kurz inne und frage dich, ob der Antreiber angesprungen ist und dich in eine Abwärtsspirale führt.

Um an dieser Stelle entgegenzuwirken, gibt es sogenannte Erlauber. Das sind Glaubenssätze, die helfen können, den Antreiber zu entkräften. Ich habe dir einige Erlauber auf der nächsten Seite als Anregung zusammengestellt. Bitte fühle Dich frei, diese für dich stimmig zu verändern.

**SEI
PERFEKT!**

Ich bin wertvoll und gut genug so, wie ich bin.

Ich darf Fehler machen. Ein Fehler ist eine Erfahrung, aus der ich lernen kann.

Ich gebe mein Bestes und das ist ok und gut so.

**BEEIL
DICH!**

Ich darf mir Zeit nehmen.

Meine Zeit gehört mir.

Ich darf mich regenerieren und Pausen machen.

Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht. Die Dinge brauchen ihre Zeit.

**STRENG
DICH AN!**

Es darf auch leicht gehen.

Meine Kraft gehört mir.

**SEI
GEFÄLLIG!**

Meine Bedürfnisse und Wünsche sind mir auch wichtig.

Ich habe die längste Beziehung mit mir selbst.

Ich darf „Nein“ sagen/ eine andere Sicht haben.

**SEI
STARK!**

Ich darf meine Wünsche mitteilen.

Ich darf um Hilfe / Unterstützung bitten.

Ich darf anderen vertrauen.

Ich darf Gefühle zeigen.

Ich darf auch erschöpft und müde sein.

ÜBER MICH

Du hast weitere Wünsche, Fragen oder benötigst an bestimmten Stellen im Business konkrete Impulse? Gerne stehe ich dir mit professioneller Beratung zur Seite. Kontaktiere mich für ein erstes Kennenlernen

HIER geht es zum Gesprächstermin

In einem kostenfreien Erstgespräch von ca. 30 Minuten lernen wir uns etwas kennen, schauen, ob die Chemie stimmt und ich dir bei deinem Anliegen dienlich sein kann.



KONTAKT:

Jürgen Schmidt-Hillebrand
Brühler Landstraße 549
50997 Köln

Festnetz: +49 2232 500 9393

Mobil: +49 171 280 2001

jsh@schmidt-hillebrand.de



JÜRGEN SCHMIDT-HILLEBRAND

Business-Coach & Organisationsentwickler

Mentor für persönliche Entwicklung