

Antreibertest – Wie ticken Sie?

Antreiber nehmen wir aus unserer Kindheit von unseren Eltern oder unserer Umwelt mit. Es sind Sätze, die wir auch heute noch oft in unserem inneren Ohr hören. Sie leiten unser Tun.

Antreiber bringen Sie voran. Aber gilt das, was Sie von anderen übernommen haben, auch jetzt noch für Sie? Oder ist manches davon vielleicht hinderlich? Beeinträchtigt es vielleicht sogar schon Ihre Gesundheit?

Machen Sie den Test und finden Sie es heraus!

Die Aussage trifft auf mich zu:

1... gar nicht 2... kaum 3... etwas 4... ziemlich 5... voll und ganz

1.	Ich mache meine Arbeit immer gründlich und genau.	
2.	Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	
3.	Ich bin ständig auf Trab.	
4.	Für mich gilt das Sprichwort: „Wer rastet, der rostet.“	
5.	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	
6.	Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	
7.	Ich sage oft mehr, als eigentlich notwendig wäre.	
8.	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	
9.	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	
10.	Mein Motto lautet: „Nur nicht locker lassen!“	
11.	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	
12.	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	
13.	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	
14.	Leute, die „herumtrödeln“ regen mich auf.	
15.	Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.	
16.	Ich bin der Typ „Rauhe Schale, weicher Kern.“	
17.	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	
18.	Ich kann Menschen, die unbekümmert in den Tag hineinleben, nur schwer verstehen.	
19.	Bei Diskussionen unterbreche ich den anderen oft.	
20.	Ich löse meine Probleme selber.	
21.	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	
22.	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	
23.	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	
24.	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	
25.	Erfolge fallen nicht vom Himmel. Ich muss sie hart erarbeiten.	
26.	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	
27.	Ich schätze es, wenn meine Fragen rasch und bündig beantwortet werden.	
28.	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache richtig gemacht habe.	
29.	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	
30.	Ich achte mehr auf die Bedürfnisse anderer und stelle meine eigenen zurück.	
31.	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	
32.	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	
33.	Beim Erklären von Zusammenhängen verwende ich gerne die klare Aufzählung:	



	erstens ..., zweitens ..., drittens ...	
34.	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	
35.	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	
36.	Bei Diskussionen nicke ich oft mit dem Kopf.	
37.	Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.	
38.	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	
39.	Ich bin nervös.	
40.	So schnell kann mich nichts erschüttern.	
41.	Meine Probleme gehen andere nichts an.	
42.	Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“	
43.	Ich sage oft: „genau“, „klar“, „logisch“.	
44.	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“	
45.	Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal!“	
46.	Ich bin diplomatisch	
47.	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	
48.	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.	
49.	„Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.	
50.	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	

Was sind Ihre Antreiber?

Übertragen Sie Ihre Werte für die jeweiligen Fragen in die nachfolgende Tabelle.

Sei perfekt!		Mach schnell!		Streng dich an!		Mach es allen recht!		Sei stark!	
1.		3.		4.		2.		5.	
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	



Machen Sie nun für jeden Antreiber ein x beim entsprechenden Wert. So bekommen Sie eine graphische Auswertung.

	Sei perfekt!	Mach schnell!	Streng dich an!	Mach es allen recht!	Sei stark!
50					
40					
30					
20					
10					

Auswertung	
Bis 30 Punkte	förderlich
Ab 30 Punkte	mögliche Leistungsbeeinträchtigung
Ab 40 Punkte:	möglicherweise gesundheitsgefährdend

Ihre Antreiber nehmen zu viel Platz ein in Ihrem Leben?

Sie können etwas dagegen tun!

Gemeinsam lösen wir Ihre hinderlichen Antreiber auf. Damit Sie Ihr Leben wirklich selbstbestimmt leben können.

Rufen Sie mich an! Tel: 0676/4448844

Ihre Gerlinde Haindl

