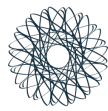


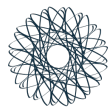
Der Antreibertest

Beantworten Sie die Fragen so intuitiv und schnell wie möglich, ohne viel 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 streng 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

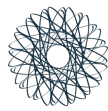


42	Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“.	1	2	3	4	5
43	Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“	1	2	3	4	5
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“	1	2	3	4	5
45	Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.	1	2	3	4	5
46	Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5
47	Ich 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

Tragen Sie jetzt die Punktzahl jeder Frage in die nachfolgende Tabelle ein und bilden Sie 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	
Summe		Summe		Summe		Summe		Summe	

Auswertung auf der nächsten Seite!



Markieren Sie Ihre erreichte Punktzahl je Antreiber, dadurch können Sie sehen, welcher Antreiber Ihr Primärantrieber ist und vorrangig bei Ihnen aktiv ist.

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	

Interpretation:

- Bis 29 Punkte ist der Antreiber wahrscheinlich förderlich für Ihr Leben
- Ab 30 bis 39 Punkte spüren Sie den Antreiber möglicherweise belastend
- Ab 40 Punkten stresst Sie Ihr Antreiber möglicherweise bereits stark

Bitte beachten Sie: der Test gibt nur eine mögliche Einschätzung und kann Ihnen einen Einblick geben, welche Verhaltensweise stärker ausgeprägt ist. Eine Auswirkung auf Ihre Gesundheit kann aber muss nicht sein. Es lohnt sich jedoch, selbst zu reflektieren und einen genaueren Blick darauf zu werfen und sich selbst besser zu verstehen und kennenzulernen.

Ist Ihnen Ihr Antreiber bewusst?

In welchen Situationen fällt er Ihnen auf?

Welche Bedürfnisse und Glaubenssätze stecken dahinter?

Tipps und Infos zum Ruhigstellen der Inneren Antreiber finden Sie auf meiner Homepage als Blog-Beitrag.

(Hinweis: der Fragebogen samt Auswertung basiert auf Karl Kälin und Peter Müri, vgl. Kälin/Müri: 2000: „Sich und andere führen“)