

## ANTREIBER

Was treibt uns zum Handeln an?

Hinter unserem Verhalten stecken häufig innere Antreiber, auch Motivatoren genannt. Diese arbeiten wie automatische Steuerungen, die unser Denken, Fühlen und Verhalten bestimmen.

Entstanden sind sie zum großen Teil in der Kindheit unter dem Einfluss elterlicher Erziehung und dem Wertebild, welches uns von unseren Eltern vorgelebt wurde.

Innere Antreiber sind charakteristische Denk- und Verhaltensmuster, die in der Regel Stärken sind, aber in Belastungssituationen zu Schwächen werden.

So kann beispielsweise jemand mit dem Antreiber "Sei immer perfekt!" eben nicht die Sachen nur zu 80% fertig machen.

In Stresssituationen neigen wir daher unbewusst dazu, unseren inneren Antreibern die Regie zu überlassen und auf unsere Muster zurückzugreifen.

Bewusstsein über unsere Antreiber zu gewinnen, hilft mit ihnen umgehen zu können und den Stress, den sie möglicherweise auslösen zu verringern.

1. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich.	0	1	2	3	4
2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	0	1	2	3	4
3. Ich bin ständig auf Trab.	0	1	2	3	4
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	0	1	2	3	4
5. Wenn ich raste, roste ich.	0	1	2	3	4
6. Häufig brauche ich Sätze wie: „ <i>Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.</i> “	0	1	2	3	4
7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	0	1	2	3	4
8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	0	1	2	3	4
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	0	1	2	3	4
10. Nur nicht locker lassen ist meine Devise.	0	1	2	3	4
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	0	1	2	3	4
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	0	1	2	3	4
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	0	1	2	3	4
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	0	1	2	3	4
15. Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	0	1	2	3	4
16. Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	0	1	2	3	4
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	0	1	2	3	4
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	0	1	2	3	4
19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	0	1	2	3	4
20. Ich löse meine Probleme selber.	0	1	2	3	4
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	0	1	2	3	4
22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	0	1	2	3	4
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	0	1	2	3	4
24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	0	1	2	3	4
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	0	1	2	3	4
26. Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.	0	1	2	3	4
27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	0	1	2	3	4
28. Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	0	1	2	3	4
29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	0	1	2	3	4
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.	0	1	2	3	4
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	0	1	2	3	4
32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	0	1	2	3	4
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung.	0	1	2	3	4

34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	0	1	2	3	4
35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	0	1	2	3	4
36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	0	1	2	3	4
37. Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen.	0	1	2	3	4
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	0	1	2	3	4
39. Ich bin nervös.	0	1	2	3	4
40. So schnell kann mich nichts erschüttern.	0	1	2	3	4
41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	0	1	2	3	4
42. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“.	0	1	2	3	4
43. Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“.	0	1	2	3	4
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.	0	1	2	3	4
45. Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.	0	1	2	3	4
46. Ich bin diplomatisch.	0	1	2	3	4
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	0	1	2	3	4
48. Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch etwas anderes.	0	1	2	3	4
49. Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.	0	1	2	3	4
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	0	1	2	3	4

### Auswertung

Übertragen Sie Ihre Zahlenwerte für jede Fragenummer in folgende Zeilen. Zählen Sie die Zahlenwerte für jeden Antreiber zusammen.

Die Punktzahlen können dann unten in der Tabelle als Balken gekennzeichnet werden.

<b>Sei perfekt! Nummer der Fragen:</b>										Summe
1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	
<b>Mach schnell!</b>										Summe
3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	
<b>Streng dich an!</b>										Summe
5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	
<b>Mach es allen recht!/ Sei gefällig</b>										Summe
2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	
<b>Sei stark!</b>										Summe
4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	

Antreiber Diagramm

