Teste Deine „inneren Antreiber"!

Notieren Sie bei der Aussage immer die Punktzahl nach dem Grad ihrer Zustimmung.
1 = Das stimmt überhaupt nicht
2 = Es stimmt kaum
3 = stimmt so in etwa
4 = stimmt meistens
5 = es stimmt voll und ganz

1. Wenn ich eine Arbeit durchführe, dann mache ich sie gründlich ...
2. Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass sich meine Umgebung auch wohl fühlt ...
3. Ich bin ständig in Bewegung ...
4. Ich zeige nicht gerne Anderen gegenüber Schwächen ...
5. Wer rastet, der rostet ...
6. Es ist schwierig, gewisse Dinge genau zu definieren. ...
7. Oft spreche ich mehr Worte als eigentlich nötig wären- ...
8. Leute die nicht genau / präzise sind kann ich nicht akzeptieren. ...
9. Ich kann nur sehr schwer Gefühle zeigen ...
10. „Auf keinen Fall lockerlassen!" könnte mein Motto sein ...
11. Alles was ich sage begründe ich auch ...

12. Meine persönlichen Wünsche erfülle ich mir gerne und schnell ...

13. Wenn ich einen Bericht abgebe dann habe ich ihn oft mehrfach überarbeitet ...

14. Personen die herumtrödeln strapazieren meine Nerven ...

15. Akzeptanz von anderen ist mir sehr wichtig ...

16. Ich habe eine harte Schale und einen weichen Kern ...

17. Ich richte mich gerne danach was andere von dir erwarten ...

18. Menschen die einfach in den Tag hinein leben kann ich nicht verstehen ...

19. In einer Diskussion unterbreche ich auf die anderen ...

20. Habe ich ein Problem, dann helfe ich mir zuerst selbst ...

21. Gestellte Aufgaben erledige ich möglichst schnell und rasch ...

22. Wenn ich mit anderen arbeite dann achte ich stets auf Distanz ...

23. Viele meiner Aufgaben sollte ich noch besser erledigen ...

24. Auch nebensächliche Dinge fallen mir ins Auge und ich kümmere mich häufig auch noch um diese ...

25. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und darum muss man hart arbeiten ...

26. Für Dummheit und dumme Fehler habe ich kein Verständnis ...

27. Auf meine Fragen sollte möglichst kurz und bündig geantwortet werden ...

28. Mir ist es wichtig zu erfahren ob ich meine Sache in den Augen anderer gut gemacht habe ...

29. Einmal begonnene Aufgaben führe ich auch zu Ende ...

30. Oft stelle ich meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse für die Wünsche und Bedürfnisse anderer zurück ...

31. Damit ich selber nicht verletzt werde bin ich anderen gegenüber oft sehr hart ...

32. Ich bin oft ungeduldig und trommle mit den Fingern auf dem Tisch herum ...

33. Wenn ich etwas erkläre dann meistens mit Aufzählungen: „erstens, zweitens, drittens…“. ...

34. Ich glaube nicht, dass die meisten Dinge einfach sind wie viele Menschen so sagen. ...

35. Ich kann nur sehr schlecht andere Menschen kritisieren ...

36. Ich nicke häufig mit dem Kopf, wenn ich mit anderen Menschen diskutiere ...

37. Um meine Ziele zu erreichen strenge ich mich sehr an ...

38. Mein Blick ist häufig ernst ...

39. Sehr oft bin ich nervös ...

40. Mich kann so schnell nichts erschüttern ...

41. Wenn ich ein Problem habe geht es den anderen nichts an ...

42. Ich sage häufig: „mach mal schneller!“ ...

43. Ich sage häufig: „genau“, „logisch“, „exakt“ ...

44. Ich sage häufig: „das verstehe ich nicht.“ ...

45. Ich formuliere eher: „könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ (Konjunktiv) anstatt „versuchen Sie es einmal!“ (Imperativ) ...

46. Ich bin in der Regel sehr diplomatisch ...

47. Ich versuche, Erwartungen die an mich gerichtet werden zu übertreffen ...

48. Wenn ich telefoniere arbeite ich nebenher noch an anderen Dingen ...

49. „Beiß die Zähne zusammen“ könnte mein Motto sein ...

50. Auch wenn ich mich noch so sehr anstrenge gelingt mir vieles nicht. ...

Zur Auswertung des Fragebogens zählen Sie nun ihre eingetragenen Zahlen bei den bestimmten Fragen zusammen.

- Für den Antreiber „sei perfekt!" stehen folgende Fragen:

Frage Nr.	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Σ
Punkte											

- Für den Antreiber „mach schnell!" stehen folgende Fragen:

Frage Nr.	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Σ
Punkte											

- Für den Antreiber „streng dich an!" stehen folgende Fragen:

Frage Nr.	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Σ
Punkte											

- für den Antreiber „mach es allen Recht" stehen folgende Fragen:

Frage Nr.	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Σ
Punkte											

- für den Antreiber „sei stark" stehen folgende Fragen:

Frage Nr.	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Σ
Punkte											

Um jetzt die Gewichtung Ihrer Antreiber nun besser zu visualisieren, übertragen Sie die Summen von allen Antreibern einmal in dieses Schema:

	5 - 10 – 15	20 – 25 – 30	35 – 40 - 45
Sei perfekt!			
Mach schnell!			
Streng Dich an			
Mach es allen recht!			
Sei stark!			

Was bedeutet dies nun?

Ein Eintrag in der linken Spalte	geringer Einfluss
Ein Eintrag in der mittleren Spalte	moderater Einfluss
Ein Eintrag in der rechten Spalte	starker Einfluss