Deine inneren Antreiber

Der Test

Katja Schmalzl
Schmalzl Coaching & Consulting e.U.
Schönbachstraße 25/1
1130 Wien, Österreich
Tel: +43 (0) 680 3289858
E-Mail: katja@katjaschmalzl.at
www.katjaschmalzl.com

Die inneren Antreiber sind die inneren Lebensregeln, ungeschriebene Gesetze und Verhaltensmuster, die wir unbewusst aufgesogen und übernommen haben, bereits im Kindesalter. Von unseren Eltern, den Lehrern, oder anderen wichtigen Autoritäten, welche Ansprüche und Anforderungen an uns hatten. Diese haben wir so sehr verinnerlicht, dass wir in unseren Verhaltensweisen sozusagen „fremdgesteuert“ sind. Es ist also nicht so, dass wir bewusst nach diesen Antreibern handeln, sondern aus dem Unterbewusstsein heraus.

Hast du eine Idee, welches dein Hauptantreiber ist?

Es ist völlig normal, einen oder eine Mischform der inneren Antreiber zu haben. Das ist nicht schlimm oder gar katastrophal, solange sie nicht in einer Extremform auftreten. Diese Antreiber haben dich geformt. Sie begleiten dich schon ein Leben lang.
Sie sind Teil deiner Persönlichkeit und sie bestimmen deine Verhaltensweise. Und das nicht immer auf negative Weise.
Schwierig wird es dann, wenn sie tatsächlich als Antreiber auf den Plan treten. Dann machen sie dir das Leben schwer, engen dich ein, kosten mehr Kraft als vorhanden. Sie sorgen dann nicht mehr für ein gutes Gefühl und für Motivation, sondern die Dinge werden unerfüllbar. Es ist nie genug.

Was kannst du tun, damit es nicht zu einer negativen Auswirkung in deinem Leben kommt?
Der erste Schritt ist es, sich der eigenen, inneren Antreiber bewusst zu sein. Schau dir an, welche Verhaltensweisen durchaus positiv und sinnvoll sind und welche davon Stress bei dir und deinem Umfeld auslösen.
Wenn du dir die Antreiber bewusst gemacht hast, dann kannst du sie Schritt für Schritt durch neue Verhaltensweisen ersetzen, bzw. die positiven Seiten für dich nutzen.

Beantworten bitte die folgenden Fragen so spontan und ehrlich wie möglich. Folge deinem ersten Impuls. So wirst du erkennen, welches dein Hauptantreiber ist.

	Diese Aussage trifft auf mich zu:	Gar nicht 1	Kaum 2	Etwas 3	Sehr 4	Voll und ganz 5
1	Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie äußerst gründlich. Es dürfen keine Fehler vorkommen.					
2	Ich bin dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.					
3	Ich bin ständig auf Trab. Alles muss schnell gehen.					
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. Nur keine Blöße zeigen.					
5	Meine Devise lautet: Wer rastet, der rostet					
6	Häufig brauche ich den Satz: So einfach kann man das nicht sagen.					
7	Ich sage und mache oft mehr, als eigentlich nötig wäre.					
8	Leute, die nicht korrekt genug arbeiten, lehne ich eher ab.					
9	Gefühle zu zeigen, bedeutet, Schwäche zu zeigen.					
10	Auf gar keinen Fall lockerlassen, das ist meine Devise.					
11	Wenn ich meine Meinung äußere, begründe ich sie auch, denn Kompetenz auszustrahlen, ist für mich sehr wichtig.					
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir sehr schnell.					
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe, damit er ja perfekt ist.					
14	Leute, die herumtrödeln, regen mich auf, denn Zeit ist Geld.					
15	Es ist wichtig für mich, von den anderen akzeptiert zu werden. Dafür stelle ich meine eigenen Interessen in den Hintergrund.					
16	Ich habe eher eine harte Schale und einen weichen Kern. Den darf man aber in der Berufswelt nicht zeigen.					
17	Ich versuche herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten, denn die anderen sollen mich lieben.					
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, kann ich nur schwer verstehen, denn Erfolge muss man hart erarbeiten.					

	Diese Aussage trifft auf mich zu:	Gar nicht 1	Kaum 2	Etwas 3	Sehr 4	Voll und ganz 5
19	Leute, die nicht zur Sache kommen, unterbreche ich öfter, denn meine Zeit ist kostbar.					
20	Ich löse meine Probleme selber. Selbst ist der Mann / die Frau.					
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch, denn es gibt noch viel zu tun.					
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht. Zuviel Nähe schmälert die Autorität.					
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen, da sie noch nicht perfekt genug sind.					
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge, damit auch wirklich alles gut geht.					
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten (im Schweiße meines Angesichts).					
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.					
27	Ich lege Wert darauf, dass andere Fragen rasch und bündig beantworten.					
28	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe, denn ich brauche die Bestätigung der anderen, dass ich ok bin.					
29	Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie immer auch zu Ende.					
30	Ich stelle meine Bedürfnisse und Wünsche zugunsten anderer Personen zurück. Ich will unbedingt akzeptiert werden.					
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. Zuviel Nähe ist gefährlich.					
32	Wenn es mir zu langsam vorangeht, dann trommle ich oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.					
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: Erstens, Zweitens, Drittens,…					
34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. Die machen es sich zu leicht.					

	Diese Aussage trifft auf mich zu:	Gar nicht 1	Kaum 2	Etwas 3	Sehr 4	Voll und ganz 5
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren, denn dann könnten die mich ja nicht mehr akzeptieren.					
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.					
37	Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen. Nur was hart erarbeitet ist, zählt.					
38	Mein Gesichtsausdruck ist meist eher ernst und konzentriert.					
39	Ich bin ruhelos, nervös und manchmal auch hektisch.					
40	So schnell kann mich nichts erschüttern. Ich bin ein Fels in der Brandung.					
41	Meine Gefühle gehen andere nichts an. Ich muss stark sein. Wer Gefühle zeigt, ist schwach.					
42	Mir geht es fast immer zu langsam, aus diesem Grund treibe ich die anderen an, damit mal was vorwärts geht.					
43	Ich sage oft Dinge, wie: Genau, exakt, logisch, klar, selbstverständlich.					
44	Ich sage oft: Das verstehe ich nicht.					
45	Ich sage eher: Könnten Sie es nicht noch einmal versuchen, anstatt: Versuchen Sie es einmal. Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste.					
46	Ich bin diplomatisch, damit ich möglichst niemanden vergraule.					
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. Für mich ist es wichtig, besser als andere zu sein.					
48	Beim Telefonieren bearbeite oder erledige ich häufig noch nebenbei andere Dinge.					
49	Auf die Zähne beißen - das ist meine Devise. Ein echter Indianer kennt keinen Schmerz.					
50	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen. Aber wenn ich mich noch mehr anstrenge, dann wird es schon wieder.					

Auswertung

Übertrage bitte die Zahlenwerte der entsprechenden Fragen in folgende Tabelle und addiere diese dann zu einer Summe.
Der Antreiber mit dem höchsten Zahlenwert ist dein Hauptantreiber.

Sei perfekt!										
1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Total

Sei stark!										
4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Total

Mach schnell!										
3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Total

Streng dich an!										
5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Total

Mach es allen recht!										
2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Total

Deine Antreiber im Überblick:

	Sei perfekt!	Sei stark!	Mach schnell!	Streng dich an!	Mach es allen recht!
50					
45					
40					
35					
30					
25					
20					
15					
10					

Kreuze die Ergebnisse in obiger Tabelle an, verbinde die Linien und du erhältst einen Überblick über deine Antreiber und ihrer Verteilung.

Ich habe ein paar Fragen an dich, mit deren Hilfe du ein wenig über deine Antreiber nachdenken kannst:

- Wann genau tritt dein Hauptantreiber auf den Plan? Was sind es für Auslöser?
- Ist dieser Antreiber heute noch für dich gerechtfertigt? Gibt es Situationen, in denen du froh bist, dass er da ist?
- Wie würde dein Alltag aussehen, wenn du deinen Hauptantreiber immer ernst nehmen würdest und ihm immer Folge leisten würdest?
- Wie würde dein Alltag aussehen, wenn es diesen Antreiber überhaupt nicht mehr geben würde?
- Wie müssten die Bedingungen sein, damit du den Antreiber auf sinnvolle Art und Weise einsetzen könntest?

Solltest du Fragen haben, oder möchtest du gerne deine Verhaltensweisen ändern, reflektieren oder suchst einfach ein Gespräch zu diesem Thema, dann melde dich doch einfach bei mir. Schreib mir, ruf mich an - ich freue mich, von dir zu hören.

Du darfst diesen Test gerne vervielfältigen, kopieren, weiterschenken. Aber lass ihn bitte so, wie er jetzt ist. Lieben Dank.

Hinweis: Das Konzept der inneren Antreiber kommt ursprünglich aus der Transaktionsanalyse (Taibi Kahler, Reinhard Köster, Bernd Schmid, Joachim Hipp u.a.)
Die Fragen aus diesem Test: nach Karl Kali und Peter Müri

Katja Schmalzl
Schmalzl Coaching & Consulting e.U.
Schönbachstraße 25/1
1130 Wien, Österreich
Tel: +43 (0) 680 3289858
E-Mail: katja@katjaschmalzl.at
www.katjaschmalzl.com