

Antreiber-Test

Beantworten Sie die Fragen - spontan ohne lange zu überlegen - anhand der Punkteskala. Tragen Sie die jeweilige Zahl bezogen auf Ihre aktuelle berufliche Situation ein.

Die Antwort trifft	voll und ganz zu	5 Punkte,
	ziemlich	4 Punkte,
	etwas	3 Punkte,
	kaum	2 Punkte,
	gar nicht zu	1 Punkt.

Nr.	Frage	Punkte
1	Wenn ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich.	
2	Ich fühle mich verantwortlich für die Menschen, mit denen ich zu tun habe.	
3	Ich bin ständig auf Trab.	
4	Ich roste, wenn ich raste.	
5	Meine Schwächen zeige ich anderen gegenüber nicht gerne.	
6	Den Satz „Es ist schwierig, etwas genau zu sagen“ gebrauche ich häufig.	
7	Ich sage oft mehr, als nötig wäre.	
8	Ich habe Mühe, Menschen zu akzeptieren, die nicht genau sind.	
9	Gefühle zu zeigen, fällt mir schwer.	
10	Meine Devise lautet: „Nur nicht lockerlassen.“	
11	Wenn ich meine Meinung äußere, begründe ich sie.	
12	Meine Wünsche erfülle ich mir schnell.	
13	Berichte gebe ich erst ab, wenn ich sie mehrmals überarbeitet habe.	
14	Menschen, die herumtrödeln, regen mich auf.	
15	Von anderen akzeptiert zu werden, ist mir wichtig.	
16	Der Satz „harte Schale, weicher Kern“ trifft eher auf mich zu.	
17	Ich möchte herausfinden, was die anderen von mir erwarten, damit ich mich danach richten kann.	
18	Ich kann es schwer verstehen, wenn Menschen unbekümmert in den Tag hineinleben.	
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	
20	Meine Probleme löse ich lieber selbst.	
21	Aufgaben erledige ich am liebsten rasch.	
22	Im Umgang mit anderen Menschen achte ich auf Distanz.	
23	Ich sollte viele meiner Aufgaben noch besser erledigen.	
24	Ich kümmere mich selbst auch um nebensächliche Dinge.	
25	Erfolge muss ich mir hart erarbeiten, sie fallen nicht vom Himmel.	
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	

27	Ich schätze es, wenn andere Menschen meine Fragen kurz und bündig beantworten.	
28	Mir ist es wichtig, dass ich von anderen erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	
29	Habe ich eine Aufgabe begonnen, führe ich sie auch zu Ende.	
30	Meine Wünsche und Bedürfnisse stelle ich auch zugunsten der Bedürfnisse anderer Menschen zurück.	
31	Um nicht verletzt zu werden, bin ich anderen Menschen gegenüber oft hart.	
32	Ich bin ungeduldig und trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	
33	Wenn ich Sachverhalte erkläre, verwende ich gerne klare Aufzählungen: erstens..., zweitens..., drittens.	
34	Die meisten Dinge sind nicht so einfach, wie viele Menschen glauben.	
35	Anderer Leute zu kritisieren, ist mir unangenehm.	
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	
37	Um meine Ziele zu erreichen, strengere ich mich an.	
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	
39	Ich bin eher nervös.	
40	Mich kann nichts so schnell erschüttern.	
41	Meine Probleme gehen andere Menschen nichts an.	
42	Ich sage oft: „Schnell, schnell, es muss rascher gehen.“	
43	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u. a.	
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht.“	
45	Ich sage lieber „Könnten Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal.“	
46	Ich bin diplomatisch.	
47	Die an mich gestellten Erwartungen versuche ich zu übertreffen.	
48	Manchmal mache ich zwei Tätigkeiten gleichzeitig.	
49	Meine Devise heißt eher: „Beiß die Zähne zusammen.“	
50	Vieles will mir einfach nicht gelingen, trotz enormer Anstrengungen.	

Auswertung:

Übertragen Sie die jeweilige Punktzahl der nummerierten Fragen in das nachfolgende Raster. Die Summe jeder Zeile ergibt die Punktzahl für den jeweiligen Antreibersatz. Bei dem Antreibersatz, der die höchste bzw. eine hohe Punktzahl erreicht, könnte es sich um einen Glaubenssatz handeln, der Ihnen immer wieder einmal Stress bringen und Sie unter Druck setzen kann.

Fragen Nr. **SEI PERFEKT**

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Summe

Fragen Nr. **MACH SCHNELL**

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Summe

Fragen Nr. **STRENG DICH AN**

4	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Summe

Fragen Nr. **MACH ES ALLEN RECHT**

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Summe

Fragen Nr. **SEI STARK**

5	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Summe

