

## ANTREIBER-FRAGEBOGEN

Dieser Fragebogen hilft Ihnen, neue und zumeist unbewusste Aspekte Ihrer Motivation und Ihres Handelns zu entdecken und zu verstehen. Wer die Beweggründe und den Sinn seines Handelns kennt, kann selbstsicherer, zielorientierter und zufriedener agieren.

Unser Handeln ist durch unsere Erfahrungen und die daraus resultierenden inneren Glaubensmuster geprägt. Welche inneren Glaubenssätze prägen unser Verhalten im positiven Sinne, in dem sie uns motivieren und voranbringen? Und welche blocken uns beim Erreichen unserer Ziele?

Der ANTREIBER-FRAGEBOGEN unterstützt Sie bei der Beantwortung dieser Fragen.

Er bietet die Chance, die inneren Haltungen, die unserem Handeln zu Grunde liegen, bewusst zu machen und zu verstehen, um dann die inneren Einstellungen/Glaubensmuster und das eigene Verhalten aktiv zu gestalten.

Das Antreiber-Konzept wurde von den Psychologen Kahler und Caspers entwickelt. Es gehört zum Instrumentarium der Transaktionsanalyse.

Bitte beachten Sie bei der Beantwortung der Fragen folgendes:

- Beantworten Sie die nachfolgenden Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala.
- Bitte bewerten Sie Ihr Verhalten so, wie Sie es erleben, nicht wie Sie es gerne hätten. Dann können Ihnen die Ergebnisse dieses Bogens am besten helfen.
- Da es sich um eine Beschreibung Ihres Verhaltens handelt, gibt es kein Richtig oder Falsch.
- Bitte antworten Sie möglichst spontan.

**Viel Freude auf Ihrer Entdeckungsreise zu Ihren inneren Stimmen.**

### **Bewertungsskala:**

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

5: Stimmt VOLL UND GANZ

4: Stimmt ZIEMLICH

3: Stimmt ETWAS

2: Stimmt KAUM

1: Stimmt GAR NICHT

**Kreuzen Sie bitte bei jeder nachfolgenden Aussage den für Sie passenden Zahlenwert an.**

1) 1 2 3 4 5

Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.

2) 1 2 3 4 5

Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.

3) 1 2 3 4 5

Ich bin ständig auf Trab.

4) 1 2 3 4 5

Wenn ich raste, roste ich.

5) 1 2 3 4 5

Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.

6) 1 2 3 4 5

Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“

7) 1 2 3 4 5

Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.

8) 1 2 3 4 5

Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.

9) 1 2 3 4 5

Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.

10) 1 2 3 4 5

„Nur nicht lockerlassen“ ist meine Devise.

11) 1 2 3 4 5

Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.

12) 1 2 3 4 5

Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.

13) 1 2 3 4 5

Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.

14) 1 2 3 4 5

Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.

15) 1 2 3 4 5

Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.

16) 1 2 3 4 5

Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.

17) 1 2 3 4 5

Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.

18) 1 2 3 4 5

Leute, die unbekümmert in den Tag leben, kann ich nur schwer verstehen.

19) 1 2 3 4 5

Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.

20) 1 2 3 4 5

Ich löse meine Probleme selbst.

21) 1 2 3 4 5

Aufgaben erledige ich möglichst rasch.

22) 1 2 3 4 5

Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.

23) 1 2 3 4 5

Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.

24) 1 2 3 4 5

Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.

25) 1 2 3 4 5

Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.

26) 1 2 3 4 5

Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.

27) 1 2 3 4 5

Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig  
beantworten.

28) 1 2 3 4 5

Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut  
gemacht habe.

29) 1 2 3 4 5

Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu  
Ende.

30) 1 2 3 4 5

Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse  
anderer Personen zurück.

31) 1 2 3 4 5

Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu  
werden.

32) 1 2 3 4 5

Ich bin ungeduldig (trommle z.B. mit den Fingern auf den Tisch)

33) 1 2 3 4 5

Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare  
Aufzählung: Erstens..., Zweitens..., Drittens.

34) 1 2 3 4 5

Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele  
meinen.

35) 1 2 3 4 5

Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.

36) 1 2 3 4 5

Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.

37) 1 2 3 4 5

Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.

38) 1 2 3 4 5

Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.

39) 1 2 3 4 5

Ich bin nervös.

40) 1 2 3 4 5

So schnell kann mich nichts erschüttern.

41) 1 2 3 4 5

Meine Probleme gehen die anderen nichts an.

42) 1 2 3 4 5

Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“

43) 1 2 3 4 5

Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä.

44) 1 2 3 4 5

Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“

45) 1 2 3 4 5

Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage  
nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“

46) 1 2 3 4 5

Ich bin diplomatisch.

47) 1 2 3 4 5

Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.

48) 1 2 3 4 5

Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.

49) 1 2 3 4 5

„Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.

50) 1 2 3 4 5

Trotz hoher Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.

**Auswertung ..... nächste Seite .....**

### Auswertung des Fragebogens

Bitte übertragen Sie jeweils den Wert (1-5), den Sie pro Frage angekreuzt haben, in das nachfolgende Schema. In dem Schema finden Sie jeweils die Nummern der zu einem Antreiber passenden Fragen. Bitte tragen Sie nun für jede Frage Ihren angekreuzten Zahlenwert ein. Anschließend addieren Sie Ihre Punktzahl in den Feldern „Gesamt“.

#### „SEI PERFEKT“

Fragen: 1\_\_ 8\_\_ 11\_\_ 13\_\_ 23\_\_

24\_\_ 33\_\_ 38\_\_ 43\_\_ 47\_\_

Gesamt: \_\_\_\_

#### „MACH SCHNELL“

Fragen: 3\_\_ 12\_\_ 14\_\_ 19\_\_ 21\_\_

27\_\_ 32\_\_ 39\_\_ 42\_\_ 48\_\_

Gesamt: \_\_\_\_

#### „STRENG DICH AN“

Fragen: 4\_\_ 6\_\_ 10\_\_ 18\_\_ 25\_\_

29\_\_ 34\_\_ 37\_\_ 44\_\_ 50\_\_

Gesamt: \_\_\_\_

#### „MACH ES ANDEREN RECHT“

Fragen: 2\_\_ 7\_\_ 15\_\_ 17\_\_ 28\_\_

30\_\_ 35\_\_ 36\_\_ 45\_\_ 46\_\_

Gesamt: \_\_\_\_

#### „SEI STARK“

Fragen: 5\_\_ 9\_\_ 16\_\_ 20\_\_ 22\_\_

26\_\_ 31\_\_ 40\_\_ 41\_\_ 49\_\_

Gesamt: \_\_\_\_

### **Quantitative Auswertung:**

- bis 30 Punkte: Dieser Antreiber spornt Sie im positiven Sinne an, er ist förderlich für Sie.
- ab 30 Punkte: Die Ausprägung dieses Antreibers schränkt Sie möglicherweise in der Wahrnehmung und Ausübung Ihrer Handlungsoptionen und Leistungserbringung ein.
- ab 40 Punkte: Dieser Antreiber setzt Sie möglicherweise stärker unter Stress. Die deutlichere Ausprägung könnte Ihre Leistungen und Handlungsoptionen möglicherweise stärker beeinträchtigen.

### **Qualitative Auswertung:**

Ihre Antreiber haben Energie, die Sie konstruktiv nutzen können und das tun Sie (unbewusst) schon. Die Antreiber verhelfen Ihnen zu Anerkennung, Erfolg und Zuwendung. Aber Ihre Antreiber können Ihnen auch im Weg stehen und Sie blockieren. In diesen Fällen können Sie sich selbst helfen, indem Sie in einen inneren Dialog mit Ihren Antreibern treten ...

### **Unterstützende Erlauber**

Innere Erlauber können unsere inneren Antreiber, wenn diese uns stressen und uns blockieren, entkräften. Sie unterstützen uns auf dem Weg zu einem konstruktiven Umgang mit unseren Antreibern. Erlauber sind die stärkenden und wohlwollenden Stimmen in uns. Nachfolgend finden Sie einige Vorschläge. Bitte formulieren Sie auch Ihre eigenen, die individuell zu Ihnen passen und Sie stärken und entlasten.

### **SEI PERFEKT**

**Innerer Glaubenssatz:** Ich muss alles noch besser machen, es ist nie gut genug.

**Unterstützender Erlauber:** Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Es muss nicht immer alles perfekt laufen. Ich muss nicht alles perfekt machen und können.

### **MACH SCHNELL**

**Innerer Glaubenssatz:** Ich muss schnell sein, ich muss mich beeilen, sonst werde ich nicht fertig.

**Unterstützender Erlauber:** Ich erlaube mir, dass ich mir Zeit nehme und Pausen mache. Manches darf auch länger dauern.



### **STRENG DICH AN**

**Innere Glaubenssätze:** Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei.

Das Leben ist hart. Ohne Fleiß kein Preis.

**Unterstützender Erlauber:** Ich darf Aufgaben mit Gelassenheit erledigen. Ich darf Freude und Spaß haben. Das steigert häufig sogar Leistung und Kreativität.

### **MACH ES ANDEREN RECHT**

**Innerer Glaubenssatz:** Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind. Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.

**Unterstützender Erlauber:** Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen. Ich bin OK, auch wenn jemand mit mir unzufrieden ist. Ich darf es mir selbst recht machen und meine Bedürfnisse ernst nehmen.

### **SEI STARK**

**Innerer Glaubenssatz:** Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin. Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzlich.

**Unterstützender Erlauber:** Ich darf offen sein für Zuwendung. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen. Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.