

ANTREIBERTEST - STRESSTEST

Welche Antreiber habe ich?

Bewerten Sie bitte die nachfolgenden Aussagen mithilfe des folgenden Tests:

1=gar nicht / 2=kaum / 3= etwas / 4=gut / 5=voll und ganz

So wie sie jetzt gerade auf Sie in Ihrer Berufswelt oder in Ihrem Privatleben zutreffen.

(Unbedingt für einen Bereich entscheiden!)

Antreibertest	1	2	3	4	5
1. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.					
2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.					
3. Ich bin ständig auf Trab.					
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.					
5. Wenn ich raste, dann roste ich					
6. Häufig gebrauche ich den Satz „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“.					
7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.					
8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.					
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.					
10. „Nur nicht lockerlassen“ ist meine Devise.					
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.					
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.					
13. Ich liefere einen Bericht/Arbeit erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.					
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.					
15. Es ist wichtig für mich, von anderen akzeptiert zu werden.					
16. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.					
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.					

Antreibertest	1	2	3	4	5
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, kann ich nur schwer verstehen.					
19. Bei Diskussionen unterbreche ich oft.					
20. Ich löse meine Probleme selbst.					
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.					
22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.					
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.					
24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.					
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.					
26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.					
27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.					
28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.					
29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.					
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.					
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.					
32. Ich trommle 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.					
35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.					
36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.					
37. Ich streng mich an, um meine Ziele zu erreichen.					
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.					
39. Ich bin nervös.					
40. So schnell kann mich nichts erschüttern.					

Antreibertest	1	2	3	4	5
41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.					
42. Ich sage oft: „Macht mal weiter.“					
43. Ich sage oft: „Genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.					
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“					
45. Ich sage eher „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal.“					
46. Ich bin diplomatisch.					
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.					
48. Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten bzw. mache andere Dinge.					
49. „Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.					
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.					

Auswertung

Sei perfekt

Fragen	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Summe
Total											

Beeil dich

Fragen	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Summe
Total											

Streng dich an

Fragen	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Summe
Total											

Mach es allen recht

Fragen	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Summe
Total											

Sei stark

Fragen	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Summe
Total											

Um die Ausprägung deiner Antreiber grafisch noch sichtbarer zu gestalten, übertrage bitte die Summe jedes Antreibers auf das folgende Schema:

50					
49					
48					
47					
46					
45					
44					
43					
42					
41					
40					
39					
38					
37					
36					
35					
34					
33					
32					
31					
30					
29					
28					
27					
26					
25					
24					
23					
22					
21					
20					
15					
10					
	SEI PERRFEKT	BEEIL DICH	STRENG DICH AN	MACH ES ALLEN RECHT	SEI STARK

Die beiden stärksten Ausprägungen bestimmen das Leben und verstärken sich in Stresssituationen umso mehr. Ab einem Wert von „40“ aufwärts, kann angenommen werden, dass dieser Antreiber von anderen Menschen schon nach kurzer Zeit beobachtet werden kann und das eigene Verhalten ist „natürlich und unbewusst“ dem Antreiber angepasst.