

DER ANTREIBER TEST

Das Modell „innerer Antreiber“ kommt aus der Transaktionsanalyse, die darunter elterliche Forderungen versteht, mit denen konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellungen verbunden sind. Als „Eltern-Gebote“ haben diese Botschaften für Kinder einen Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt wird, denn ihre Nichteinhaltung könnte zur Folge haben, nicht mehr geliebt oder akzeptiert zu werden.

Erst im Erwachsenenalter (also heute und jetzt) haben wir die Möglichkeit zu erkennen, dass es Alternativen zu den elterlichen Botschaften gibt. Zu diesem Zeitpunkt haben sich diese Botschaften jedoch schon stark im Unterbewusstsein verankert. Unbedacht versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang ständen. Wir müssen auch nicht mehr darüber nachdenken, wir handeln danach.

Mit Hilfe des nachfolgenden Tests kannst du deine Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln, sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Du treibst dich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreichst aber eher nur mehr Stress (bei dir und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was du dir erhoffst. Über einer Höhe von ca. 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.

	Aussage	Trifft gar nicht auf mich zu				Trifft voll auf mich zu
1	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	1	2	3	4	5
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
3	Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
5	Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
6	Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	1	2	3	4	5
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
8	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
9	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1	2	3	4	5
10	Nur nicht locker lassen ist meine Devise.	1	2	3	4	5
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	1	2	3	4	5
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell	1	2	3	4	5

13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
14	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	1	2	3	4	5
15	Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	1	2	3	4	5
20	Ich löse meine Probleme selbst.	1	2	3	4	5
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	1	2	3	4	5
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	1	2	3	4	5
26	Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis	1	2	3	4	5

27	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
28	Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1	2	3	4	5
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Wünsche und Bedürfnisse anderer Personen zurück.	1	2	3	4	5
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1	2	3	4	5
32	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	1	2	3	4	5
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung.	1	2	3	4	5
34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1	2	3	4	5
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren	1	2	3	4	5
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf	1	2	3	4	5
37	Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst	1	2	3	4	5
39	Ich bin nervös	1	2	3	4	5
40	So schnell kann mich nichts erschüttern	1	2	3	4	5

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

Trage jetzt die Punktzahl jeder Aussage in diese Tabelle ein. Bilde anschließend die Summe:

Sei perfekt!		Beeil dich!		Streng dich an!		Sei gefällig!		Sei stark!	
1		3		5		2		4	
8		12		6		7		9	
11		14		10		15		16	
13		19		18		17		20	
23		21		25		28		22	
24		27		29		30		26	
33		32		34		35		31	
38		39		37		36		40	
43		42		44		45		41	
47		48		50		46		49	
Summe		Summe		Summe		Summe		Summe	

Trage deine erreichte Punktzahl in das nachfolgende Diagramm ein:

Erreichte Punktzahl	0 - 15	16 – 19	20 - 25	26 - 29	30 – 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei perfekt!	0 - 15	16 – 19	20 - 25	26 - 29	30 – 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Beeil dich!	0 - 15	16 – 19	20 - 25	26 - 29	30 – 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Streng dich an!	0 - 15	16 – 19	20 - 25	26 - 29	30 – 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei gefällig!	0 - 15	16 – 19	20 - 25	26 - 29	30 – 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei stark!	0 - 15	16 – 19	20 - 25	26 - 29	30 – 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
	förderlich				Möglicherweise beeinträchtigend		Möglicherweise gesundheitsgefährdend	

Auswertung:

- Bis 30 Punkte ist der Antreiber wahrscheinlich eher förderlich für dein Leben.
- Ab 30 Punkte bis 39 Punkte beeinträchtigt der Antreiber möglicherweise dein Leben eher.
- Ab 40 Punkte gefährdet der Antreiber womöglich deine Gesundheit.

Wie alle Typisierungen werden über die Zuordnung zu einem bestimmten Antreiber persönliche Vorlieben und Stärken beschrieben. Im guten Miteinander ergänzen sich die „Inneren Antreiber“ hervorragend, sie können

jedoch auch zu Konflikten führen. Kaluza (2004) arbeitet ebenfalls mit fünf Antreibern, die er „persönliche Stressverschärfer“ nennt.

Die Tabelle gibt einen Überblick über alle sieben Antreiber – die fünf aus der Transaktionsanalyse und die zwei von Kaluza – das damit verbundene Grundbedürfnis, die persönlichen Stärken und kritischen Arbeitsstile von Personen diesen Antreibertyps.

Innerer Antreiber/ Grundbedürfnis	Stärke einer Person	Kritischer Arbeitsstil unter Stress	Ursprung
Sei perfekt! Kompetenz & Leistung	Fehler beseitigend und exakt, sehr vorausschauend, hohe Planungskompetenz, Blick fürs Detail	verzögerte Entscheidungen aufgrund von Details und Fehlersuche, hoher Informationsbedarf/-weitergabe, redet sehr lange	Transaktionsanalyse
Beeil dich! Kompetenz & Leistung	sofort Ergebnislieferung, bearbeitet gleichzeitig mehrere Aufgaben, immerzu beschäftigt	hohes Redetempo, unterbricht Personen, verliert Übersicht, Fehler, Handeln ohne genügende Vorbereitung	Transaktionsanalyse
Streng dich an! Kompetenz & Leistung	hoher Enthusiasmus, Begeisterung für Neues, kreativ, sehr engagiert, eigene Leistung stets verbessernd	startet immer wieder Neues, ohne Altes zu beenden, verliert eigentliches Ziel aus dem Auge, überfordert sich häufig	Transaktionsanalyse
Sei gefällig! Bindung & Anerkennung	gutes Einfühlen in Personen und Stimmungen, Intuition in Gruppendynamik, sucht Harmonie	ständig Sorgen um Andere, wenig Konzentration auf die Sache, Kritik persönlich nehmend, schnell Zustimmung ohne Prüfen	Transaktionsanalyse
Sei stark! Autonomie & Selbstbestimmung	hohes Durchhaltevermögen, sehr belastbar, Ruhe im Notfall, strukturiert logisches Denken, konstruktiv	Programmatisches Agieren, Probleme sich in Neues zu denken, sachorientiert stoisch, Einzelgänger, Probleme mit Komplexität	Transaktionsanalyse
Sei vorsichtig! Kontrolle & Orientierung	sehr planvoll, strukturiert, Risiken abwägend, vorausschauend, Folgen abschätzen, Blick aufs Ganze	Ergebnisverzögerung, Probleme zu delegieren, Nacharbeiten und -kontrollieren, Feinsteuern, Irritation bei Planänderung	Kaluza
Ich kann nicht! Lustgewinn & Unlustvermeidung	eigenes Wohlbefinden beachtend, vermeidet Überforderung für sich und Andere, nimmt Hilfe positiv an	schnelle Frustration, Resignation und Rückzug bei Überlastung, Hilflosigkeit, wenig Orientierung für Problembewältigung	Kaluza