

Test: Welche Antreiber sind bei Ihnen aktiv?

Viele unserer tiefsten Überzeugungen stammen aus unserer Kindheit. Sie spiegeln wider, was Eltern und andere Bezugspersonen von uns verlangt haben oder uns als erstrebenswert vorgelebt haben. Unbewusst folgen wir diesen „inneren Antreibern“ noch heute, und das kann positiv oder negativ sein. Mit diesem Selbsttest können Sie herausfinden, welche inneren Antreiber bei Ihnen besonders stark wirken und wie sie mit diesen umgehen können.

Schritt 1:

- ✓ Notieren Sie dafür zu jeder der folgenden Aussagen die Punktzahl nach dem Grad Ihrer Zustimmung.

5 = stimmt voll und ganz

4 = stimmt meistens

3 = stimmt etwas

2 = stimmt kaum

1 = stimmt gar nicht

1	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2	Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.
3	Ich bin ständig auf Trab.
4	Ich zeige meine Schwächen anderen gegenüber nicht gern.
5	Wenn ich raste, dann roste ich.
6	Ich sage häufig: „Es ist schwierig, das so genau zu sagen.“
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8	Es fällt mir schwer, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9	Es fällt mir nicht leicht, Gefühle zu zeigen.
10	„Nur nicht locker lassen!“ 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 erst dann ab, wenn ich ihn mehrfach überarbeitet habe.

14	Leute, die herumtrödeln, regen mich auf.
15	Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.
16	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17	Ich versuche häufig herauszufinden, was andere von mir erwarten und richte mich dann danach.
18	Ich kann Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, nur schwer verstehen.
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20	Ich löse meine Probleme selbst.
21	Aufgaben erledige ich möglichst schnell.
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
24	Ich kümmere mich auch um nebensächliche Dinge persönlich.
25	Erfolg fällt nicht vom Himmel, dafür muss ich hart erarbeiten.

26	Für dumme Fehler habe ich nur wenig Verständnis.
27	Ich mag es, wenn andere auf meine Fragen kurz 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 bis zum Ende durch.
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.
31	Anderen gegenüber bin ich oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32	Ich trommele oft ungeduldig mit den Fingern auf dem Tisch.
33	Wenn ich Sachverhalte erkläre verwende ich oft die Aufzählung: „Erstens, zweitens, drittens...“.
34	Meiner Meinung nach sind die meisten Dinge nicht so einfach, wie viele denken.
35	Anderer Menschen zu kritisieren ist mir unangenehm.
36	Bei Diskussionen nicke ich oft mit dem Kopf.

37	Um meine Ziele zu erreichen strengere ich mich an.
38	Ich habe einen eher ernsten Gesichtsausdruck.
39	Ich bin grundsätzlich eher nervös.
40	Mich kann so schnell nichts erschüttern.
41	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
42	Ich sage häufig: „Mach mal vorwärts!“
43	Ich sage häufig: „genau“, „exakt“, „logisch“
44	Ich sage häufig: „Das verstehe ich nicht.“
45	Ich sage statt „Versuchen Sie es einmal!“ eher „Könnten Sie es nicht einmal versuchen“
46	Ich bin diplomatisch.
47	Ich versuche, die an mich gerichteten Erwartungen zu übertreffen.
48	Beim Telefonieren mache ich oft noch nebenher andere Dinge.
49	Meine Devise lautet „Zähne zusammenbeißen“.
50	Auch wenn ich mich sehr anstrenge gelingt mir Vieles einfach nicht.

Schritt 2:

✓ Zur Auswertung des Fragebogens zählen Sie nun Ihre Werte bei bestimmten Fragen zusammen.

Für den Antreiber „Sei perfekt!“ stehen folgende Fragen:

Frage Nr.	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47
Punkte										
Das ergibt in Summe folgende Punkte:										

Für den Antreiber „Mach schnell!“ stehen folgende Fragen:

Frage Nr.	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48
Punkte										
Das ergibt in Summe folgende Punkte:										

Für den Antreiber „Streng dich an!“ stehen folgende Fragen:

Frage Nr.	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50
Punkte										
Das ergibt in Summe folgende Punkte:										

Für den Antreiber „Mach es allen recht!“ stehen folgende Fragen:

Frage Nr.	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46
Punkte										
Das ergibt in Summe folgende Punkte:										

Für den Antreiber „Sei stark!“ stehen folgende Fragen:

Frage Nr.	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49
Punkte										
Das ergibt in Summe folgende Punkte:										

Schritt 3:

Sehen Sie sich nun Ihre Punktezahlen bei den verschiedenen Antreibern an. Welche Antreiber wirken bei Ihnen besonders stark?

Gibt es welche, bei denen Sie auf mehr als 35 Punkte gekommen sind?

Im Folgenden erfahren Sie, wie die positiven Seiten der einzelnen bei Ihnen ausgeprägten Antreibern Sie beim Umgang mit Ihrer Erkrankung unterstützen können und wie Sie die negativen Aspekte der bei Ihnen am stärksten ausgeprägten Antreiber reduzieren können.

Innere Antreiber positiv nutzen:

Alle fünf Antreibersätze haben eine positive und eine negative Seite. In einem gesunden Maß wecken sie in uns wichtige Fähigkeiten, die uns weiterbringen. Wenn sie aber zu stark ausgeprägt sind, engen sie uns ein und belasten den Alltag. Auch auf die Krankheitsbewältigung haben die inneren Antreiber Auswirkungen. So nutzen Sie die einzelnen Antreiber positiv:

„Sei perfekt!“

Wenn dieser Leitsatz Sie antreibt, sind Sie wahrscheinlich sehr verlässlich und gründlich. Sie schaffen es, Leistung auf sehr hohem Niveau zu liefern und Ihren Aufgaben gerecht zu werden. Mit diesen Eigenschaften haben Sie für viele Menschen Vorbildcharakter. Wahrscheinlich wird es Ihnen aber schwerfallen, sich mit dem scheinbar Unperfekten Ihrer Erkrankung zu arrangieren. Ihre Lernaufgabe beinhaltet, sich selbst so anzunehmen, wie Sie gerade sind. Wenn Ihnen das gelingt, werden Sie Ihre Erkrankung deutlich besser in Ihren Alltag integrieren können.



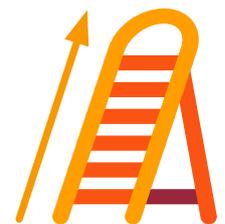
„Beeil dich!“

Dieser innere Antreiber hat bei Ihnen nützliche Eigenschaften entwickelt. Sie sind wahrscheinlich sehr effizient, können gut unter Druck agieren, ergreifen Chancen und haben eine hohe Stressresistenz. Diese Eigenschaften werden Ihnen jetzt helfen, einen klaren Kopf zu behalten und wichtige Änderungen im Lebensstil umzusetzen. Allerdings verlangt Ihre Erkrankung von Ihnen auch, so manches etwas langsamer zu machen und sich Pausen zu gönnen. Hier liegt Ihr Lernfeld für eine bessere Krankheitsbewältigung.



„Streng dich an!“

Wer diesem Antreiber folgt, hat im Leben viele wichtige Eigenschaften entwickelt: Fleiß, Selbstdisziplin, Pflichtbewusstsein und Durchhaltevermögen gehören dazu. Diese Eigenschaften bieten Ihnen viel Potenzial, um Ihren neuen Alltagsherausforderungen zu begegnen. Schwer fällt es Ihnen hingegen, auch mal zu entspannen, Erfolge zu genießen und Dinge locker zu nehmen. Wenn es Ihnen gelingt, an diesen Punkten zu arbeiten, hilft Ihnen Ihr Antreiber im Alltag gut weiter.



„Mach es allen recht!“

Wenn dieser Antreiber bei Ihnen aktiv ist, hat er Ihnen wichtige Eigenschaften geschenkt: Loyalität, Mitgefühl, Selbstlosigkeit und Bescheidenheit. Mit diesen Fähigkeiten haben Sie sich wahrscheinlich ein stabiles soziales Umfeld aufgebaut, in dem Sie jetzt Unterstützung erwarten können. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass Sie sich nun selbst wichtiger nehmen. Lernen Sie, auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu achten, und setzen Sie deutlich Grenzen gegenüber Menschen, die Sie ausnutzen wollen.



„Sei stark!“

Dieser Antreibersatz hat Ihnen wichtige Eigenschaften beigebracht: Durchsetzungsvermögen, Konsequenz, Selbstdisziplin und Durchhaltekraft. All diese Fähigkeiten helfen Ihnen, die Schwierigkeiten Ihres Alltags zu bewältigen. Allerdings hindert dieser Antreiber Sie möglicherweise daran, Schwäche zuzulassen, Gefühle zu zeigen und Hilfe anzunehmen. Damit machen Sie sich das Leben unnötig schwer. Mit Ihrer chronischen Erkrankung brauchen Sie beides: Nutzen Sie Ihre Disziplin, um Ihr Leben positiv zu verändern. Und lernen Sie, Aufgaben zu delegieren und Hilfe anzunehmen.



Quelle: Modifiziert und an die Situation von COPD-Patienten adaptiert nach der auf der Transaktionsanalyse beruhenden deutschen Fassung des Antreibertests von K. Kälin und P. Müri im Buch „Sich und andere führen“.