

Entdecke deine Antreiber / dein Antriebsmuster!

Diese folgenden Feststellungen /Muster, treiben dich in unterschiedlicher Ausprägung an und verursachen unbewusst Stress in dir.

Bewerte bitte ganz für dich alle Aussagen in den farblich markierten Feldern, so wie du dich im Moment selbst siehst und fühlst.

Die Aussage trifft **voll und ganz** auf mich zu, dann vergebe bitte **5 Punkte**.

Die Aussage trifft **meistens** auf mich zu, dann vergebe bitte **4 Punkte**.

Die Aussage trifft **teilweise** auf mich zu, dann vergebe bitte **3 Punkte**.

Die Aussage trifft **kaum** auf mich zu, dann vergebe bitte **2 Punkte**.

Die Aussage trifft **gar nicht** auf mich zu, dann vergebe bitte **1 Punkt**.

Nr.	Aussage	Bewertung (1-5)
1. Teil - Deine Antriebsmuster		
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, roste ich.	
6	Häufig verwende ich den Satz: " Es ist schwierig, so etwas 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 meine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	
12	Wenn ich einen Wunsch habe, dann erfülle ich ihn mir schnell.	
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	
14	Leute, die "herum trödeln", regen mich auf.	
15	Es ist für mich wichtig, 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.	
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, kann ich 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 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 kurz und bündig antworten.	
28	Es ist mir wichtig, von anderen Leuten zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	
29	Wenn ich eine Arbeit einmal begonnen habe, dann 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 trommele oft ungeduldig mit den Fingern oder einem Gegenstand auf dem Tisch.	
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: "Erstens, zweitens, drittens."	
34	Ich glaube, dass die meisten Sachen nicht so einfach sind, wie viele glauben.	
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	
37	Ich strengte mich an, um meine Ziele zu erreichen.	
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	
39	Ich bin nervös.	
40	So schnell kann mich nichts erschüttern.	
41	Meine Probleme gehen die Anderen nichts an.	
42	Ich sage oft: "Mach mal vorwärts."	
43	Ich sage oft: "Genau", "Exakt" und "Klar"	

Nr.	Aussage	Bewertung (1-5)
44	Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht."	
45	Ich sage eher: "Können 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 oft noch nebenbei Akten oder E-Mails.	
49	"Auf die Zähne beißen" heißt meine Devise.	
50	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles nicht gelingen.	

Zur Auswertung des Fragebogens übertrage jetzt deine Punktezahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zähle dann die Bewertungszahlen zusammen.

Für "Sei perfekt"											
Frage:	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Total:
Bewertung:											>>
Für "Mach schnell"											
Frage:	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Total:
Bewertung:											>>
Für "Streng dich an"											
Frage:	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Total:
Bewertung:											>>
Für "Mach es allen recht"											
Frage:	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Total:
Bewertung:											>>
Für "Sei stark"											
Frage:	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Total:
Bewertung:											>>

Auswertung und Rangordnung deiner Antreiber

	Werte
Sei perfekt	
Mach schnell	
Streng dich an	
Mache es allen recht	
Sei stark	

Je höher der Wert, um so stärker treibt dich dieses Muster in deinem Leben an und verursacht auf die eine oder andere Weis unterbewusst Stress!

Infos und Beratung bei:

Klaus Ruhland

www.sei-die-einheit.de