



### Innere Antreiber - Der Test

Bestimmte Verhaltensweisen können einen ersten Hinweis auf die eigenen Antreiber geben. Beantworte die Fragen so intuitiv und schnell wie möglich, ohne groß darüber nachzudenken. (1 = Trifft gar nicht auf mich zu; 5 = Trifft völlig 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



## Die Coaching-Scheune

---

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 selber.	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 derjenigen 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



## Die Coaching-Scheune

---

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 streng 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

Auswertung auf der nächsten Seite.



## Die Coaching-Scheune

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	
<b>Summe</b>		<b>Summe</b>		<b>Summe</b>		<b>Summe</b>		<b>Summe</b>	

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
<b>Sei perfekt!</b>	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
<b>Beeil dich!</b>	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
<b>Streng dich an!</b>	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
<b>Sei gefällig!</b>	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
<b>Sei stark!</b>	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26 - 29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
	wahrscheinlich förderlich				Möglicherweise beeinträchtigend		Möglicherweise gesundheitsgefährdend	

### Auswertung:

- Bis 29 Punkte ist der Antreiber wahrscheinlich eher förderlich für dein Leben.
- Ab 30 bis 39 Punkte beeinträchtigt der Antreiber wahrscheinlich dein Leben eher.
- Ab 40 Punkten gefährdet der Antreiber womöglich deine Gesundheit.



### Reflexionsfragen

Warst du wirklich ehrlich zu dir beim Ausfüllen des Fragebogens?

Ja

Nein

*Wenn Ja, gehe weiter im Fragebogen. Wenn nicht, mache den Test ruhig nochmal.*

Wie fühlst du dich mit deinem Ergebnis?

---

---

Welche Schlüsse ziehst du für dich?

---

---

---

Spürst du eine körperliche Reaktion in Bezug auf einen Antreiber oder springt dir einer immer wieder ins Auge? Wenn ja, welcher?

Sei perfekt!

Beeil dich!

Streng dich an!

Sei gefällig!

Sei stark!

*Quelle: Fragebogen nach Karl Kälin und Peter Müri Kälin/Müri; 2000: „Sich und andere führen“*



### Die 5 Inneren Antreiber

Diese inneren Stimmen deuten auf den „**Beeil dich**“-Antreiber hin:

- Ich muss mehrere Dinge gleichzeitig erledigen!
- Ich darf keine Zeit verlieren!
- Ich bin der Motor, der alles vorantreibt!
- Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt!

Diese Stimmen deuten auf den „**Sei stark**“-Antreiber hin:

- Ich schaffe das allein!
- Ich darf keine Gefühle zeigen!
- Ich muss Haltung bewahren!
- Zähne zusammen und durch!

Diese Stimmen deuten auf den „**Sei perfekt**“-Antreiber hin:

- Wenn ich etwas mache, dann gründlich und ohne Fehler!
- Ich muss noch besser werden!
- Ich darf keine Fehler machen!

Diese Stimmen deuten auf den „**Streng dich an**“-Antreiber hin:

- Für Erfolg muss ich hart arbeiten!
- Es muss schwer gehen, sonst ist es nicht sinnvoll!
- Ich gebe nie auf!
- Ich schaffe es auch ohne Hilfe!

Diese Stimmen deuten auf den „**Mach's recht**“ (oder auch „**Sei nett**“-Antreiber hin:

- Ich möchte akzeptiert und geliebt werden!
- Dabei verzichte ich gern auf meine eigenen Interessen!
- Ich kann nicht „Nein“ sagen!
- Ich möchte Harmonie um mich herum!