

Fünf innere Antreiber 1

Dauer: 30-45 Minuten

Fragebogen¹: Bewerte bitte diese Aussagen mit Hilfe einer Skala von 1 bis 5, so wie du dich im Moment im Allgemeinen oder in einem bestimmten Lebensbereich (z. B. Berufswelt) siehst. Schreibe den entsprechenden Zahlenwert vor die Aussage.

Skala: Die Aussage trifft auf mich ...

- voll und ganz = 5
- überwiegend = 4
- teilweise = 3
- eher nicht = 2
- überhaupt nicht = 1

... zu.

Aussagen:

1.	Wenn ich etwas mache, dann mache ich es gründlich.
2.	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.
3.	Ich bin ständig auf Trab.
4.	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
5.	Wenn ich raste, roste ich.
6.	Häufig gebrauche ich Sätze wie: „Das kann man so genau nicht 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 erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
14.	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.
15.	Es ist für mich wichtig, von den 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 hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
19.	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20.	Ich löse meine Probleme selbst.

¹ Das Modell der „Inneren Antreiber“ geht auf die Transaktionsanalyse (TA), begründet von Eric Berne und Thomas A. Harris, zurück. Der Fragebogen wurde erstmals von Karl Kälin und Peter Mürli im Buch „Sich und andere führen“ vom Ott Verlag präsentiert.

21.	Meine 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 dem Tisch.
33.	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne 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.
41.	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
42.	Ich sage oft: „Macht mal vorwärts.“
43.	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.
44.	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht ...“
45.	Ich sage eher: „Könntest du es nicht einmal versuchen?“ als „Versuche es einmal.“
46.	Ich bin diplomatisch.
47.	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48.	Beim Telefonieren erledige ich nebenbei oft andere Dinge (E-Mails, etc.).
49.	Auf die Zähne beißen, heißt meine Devise.
50.	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

Fünf innere Antreiber 3

Auswertung:

Zur Auswertung des Fragebogens übertrage bitte deine Bewertungszahlen in die entsprechenden Felder des folgenden Auswertungsschemas. Zähle dann die Bewertungszahlen für jeden Antreiber zusammen.

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

Darstellung:

Bitte übertrage die Gesamtzahl der einzelnen Antreiber in die entsprechende Zeile und erstelle ein Balkendiagramm.

	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
„Sei stark!“																									
„Sei perfekt!“																									
„Sei gefällig!“																									
„Sei schnell!“																									
„Sei nie fertig!“																									