

1 = stimmt gar nicht; 2 = stimmt kaum; 3 = stimmt etwas; 4 = stimmt meistens; 5 = stimmt voll und ganz

Nr.	Eigene Wertung	Frage		Nr.	Eigene Wertung	Frage
1		Wann immer ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich.		26		Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
2		Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.		27		Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen kurz und bündig antworten.
3		Ich bin ständig auf Trab.		28		Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
4		Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.		29		Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
5		Wenn ich raste, roste ich.		30		Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.
6		Häufig sage ich: „Es ist schwierig, das so genau zu sagen.“		31		Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
7		Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.		32		Ich trommele oft ungeduldig mit den Fingern auf dem Tisch.
8		Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.		33		Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die Aufzählung: „Erstens, zweitens, drittens...“.
9		Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.		34		Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
10		„Nur nicht locker lassen!“ ist meine Devise.		35		Es ist mir unangenehm, andere Menschen zu kritisieren.
11		Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.		36		Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
12		Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.		37		Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
13		Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrmals überarbeitet habe.		38		Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
14		Leute, die herumtrödeln, regen mich auf.		39		Ich bin nervös.
15		Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.		40		So schnell kann mich nichts erschüttern.
16		Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.		41		Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
17		Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.		42		Ich sage häufig: „Mach mal vorwärts!“
18		Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, kann ich nur schwer verstehen.		43		Ich verwende oft die Ausdrücke: „genau“, „exakt“, „logisch“
19		Bei Diskussionen unterbreche ich andere oft.		44		Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht.“
20		Ich löse meine Probleme selbst.		45		Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal!“
21		Aufgaben erledige ich möglichst rasch.		46		Ich halte mich für diplomatisch.
22		Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.		47		Ich versuche, die an mich gerichteten Erwartungen zu übertreffen.
23		Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.		48		Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch nebenher andere Dinge.
24		Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.		49		„Zähne zusammenbeißen“ ist meine Devise.
25		Erfolge fallen nicht vom Himmel: Ich muss sie hart erarbeiten.		50		Trotz enormer Anstrengungen will mir Vieles einfach nicht gelingen.

Tragen Sie die Punkte aus dem Fragebogen unter der jeweiligen Nummer ein. Zählen Sie dann die Punkte im letzten Feld zusammen. So erhalten Sie die Ausprägung der inneren Antreiber.

„Sei perfekt!“

Frage Nr.	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Summe
Punkte											

„Mach schnell!/Beeil Dich!“

Frage Nr.	3	12	14	19	21	27	32	29	42	48	Summe
Punkte											

„Streng Dich an!“

Frage Nr.	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Summe
Punkte											

„Mach es allen recht!“

Frage Nr.	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Summe
Punkte											

„Sei stark!“

Frage Nr.	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Summe
Punkte											

Grob kann man sagen, eine Ausprägung bis zu 17 Punkten (gesamt) weist auf eine schwache Ausprägung des Antreibers hin. Ein Wert zwischen 18 und 35 Punkten auf eine mittlere Ausprägung und ab 36 Punkten auf eine stärkere Ausprägung.

Keiner der Innere Antreiber ist grundsätzlich schlecht. Schließlich haben sie uns zu mit zu dem Menschen angetrieben, der wir heute sind. Gleichzeitig gilt es darauf zu achten, dass sie uns nicht durch eine einseitige Überbetonung hemmen. Denn wie immer kommt es auf das rechte Maß an. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie unter einem oder mehreren der Antreiber leidet, dann gibt es gute Wege, diese abzumildern. Auf alle Fälle haben Sie jetzt mehr Bewusstsein und können aktiv gegensteuern, falls notwendig.

Gerne können wir auch bei einem persönlichen Gespräch weitere Schritte besprechen.