

Die inneren Antreiber – Ein kleiner Selbsttest

Beantworte die folgenden Fragen (vgl. Karl Kälin & Peter Müri) so spontan wie möglich.

Bewerte anhand der Skala, in welchem Maß die Aussagen auf dich zutreffen. (1 = gar nicht, 2 = kaum, 3 = etwas, 4 = ziemlich, 5 = voll und ganz).

Schreibe den entsprechenden Zahlenwert in die freie Spalte daneben und zähle am Ende zusammen.

1	Wenn 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	Wenn ich raste, roste ich.	
5	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwäche nicht gerne.	
6	Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so 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“, so lautet mein Motto.	
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.	
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, nerven mich.	
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 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 kein Verständnis.	
27	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.	
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 der Bedürfnisse 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 den Tisch (ich bin ungeduldig)	
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 strenge 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: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“	
43	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ und ähnliches.	
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“	
45	Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“	
46	Ich bin diplomatisch.	
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	
48	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.	
49	„Die Zähne zusammenbeißen“ so lautet mein Motto.	
50	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen	

Zähle zusammen

Übertrage die Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragennummer. Zähle dann die Bewertungszahlen zusammen. Eine hohe Punktzahl spricht für eine hohe Ausprägung. Finde so deine 2-3 am stärksten ausgeprägten Antreiber. Auch hier geht es um eine Momentaufnahme und es lohnt sich, den Test alle 1-2 Jahre noch mal zu machen und in den Abgleich zum letzten Mal zu gehen.

Sei perfekt!

Fragen:

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47

Total _____

Beeil Dich!

Fragen:

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48

Total _____

Streng Dich an!

Fragen:

4	6	10	18	25	29	34	37	44	50

Total _____

Mach es allen recht!

Fragen:

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46

Total _____

Sei stark!

Fragen:

5	9	16	20	22	26	31	40	41	49

Total _____