

Den eigenen Antreibern auf der Spur

Mit Hilfe des nachfolgenden Tests können Sie Ihre Ausprägung der einzelnen Antreiberverhalten herausfinden.

Beantworten Sie die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Sie sich **im Moment in Ihrer Berufswelt** selbst sehen.

VOLL UND GANZ	= 5
GUT	= 4
ETWAS	= 3
KAUM	= 2
GAR NICHT	= 1

1.	Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2.	Es ist mir wichtig, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.
3.	Ich bin ständig auf Trab.
4.	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.
5.	Es fällt mir schwer, auszuruhen und einfach nur zu geniessen.
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 präzise genug sind.
9.	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10.	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
11.	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
12.	Nur nicht locker lassen, ist meine Devise.
13.	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
14.	Leute, die herumtrödeln, regen mich auf.
15.	Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
16.	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
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.
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. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
	25. Erfolge fallen nicht vom Himmel. Ohne Fleiss kein Preis.
	26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
	27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.
	28. Ich kümmere mich um viele Details persönlich.
	29. Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
	30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer zurück.
	31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um nicht verletzt zu werden.
	32. Ich klopfe oft ungeduldig mit meinen Fingern auf den Tisch.
	33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die Redewendung: „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 öfters ruhelos und ungeduldig.
	40. So schnell kann mich nichts erschüttern.
	41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
	42. Ich denke oder sage oft: „Nun macht mal vorwärts!“
	43. Ich sage oft: „Genau!“, „Exakt!“, „Klar!“, „Logisch!“
	44. Ich sage oft: „Das ist alles gar nicht so einfach!“
	45. Ich sage oft: „Könnten Sie es nicht vielleicht einmal versuchen?“
	46. Ich bin diplomatisch.
	47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
	48. Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.
	49. „Zähne zusammenbeißen“ heisst meine Devise.
	50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

Auswertung des Fragebogens

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie jetzt bitte Ihre Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragenummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zählen Sie dann die Bewertungszahlen zusammen.

Sei perfekt!

1 8 11 16 23 28 33 38 43 47 Total:

....

Beeil Dich!

3 10 14 19 21 27 32 39 42 48 Total:

....

Streng Dich an!

5 6 12 18 25 29 34 37 44 50 Total:

....

Mach es allen recht!

2 7 15 17 24 30 35 36 45 46 Total:

....

Sei stark!

4 9 13 20 22 26 31 40 41 49 Total:

....

Auswertung:

bis 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

Übung

Tauschen Sie sich in Kleingruppen über die Testergebnisse aus. Orientieren Sie sich dabei an den folgenden Fragestellungen:

- Welches sind meine bevorzugten Antreiber?
- In welchen Situationen bin ich für Antreiberverhalten anfällig?
- Woran merke ich, dass ich mich in einem Antreiber befinde?
- Welche verbalen Äusserungen und nonverbalen Signale zeige ich in solchen Situationen?

Quelle:

Gührs, Manfred & Nowak, Claus (2002, 5. überarbeitete Auflage). Das konstruktive Gespräch. Ein Leitfaden für Beratung, Unterricht und Mitarbeiterführung mit Konzepten der Transaktionsanalyse. Meezen: Verlag Christa Limmer.