

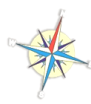
Meine Antreiber

Manchmal befinden wir uns in einem Hamsterrad, das von innen auch wie eine Karriereleiter aussehen kann. Wer sich zunehmend gehetzt fühlt, kann mit diesem Tool seine wichtigsten Antreiber selber analysieren und sie einer ernsten Prüfung unterziehen.

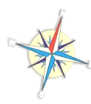
Bitte bewerten Sie unten stehende Fragen spontan und übertrage Sie die Werte in die Tabelle auf Blatt drei.

Die Aussage trifft auf mich zu: Kaum 1 2 3 4 5 Stark

- | | | |
|-----|--------------------------|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> | Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich. |
| 2. | <input type="checkbox"/> | Es ist mir wichtig, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen. |
| 3. | <input type="checkbox"/> | Ich bin ständig auf Trab. |
| 4. | <input type="checkbox"/> | Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern. |
| 5. | <input type="checkbox"/> | Es fällt mir schwer, auszuruhen und einfach nur zu genießen. |
| 6. | <input type="checkbox"/> | Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“. |
| 7. | <input type="checkbox"/> | Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre. |
| 8. | <input type="checkbox"/> | Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht präzise genug sind. |
| 9. | <input type="checkbox"/> | Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen. |
| 10. | <input type="checkbox"/> | Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell. |
| 11. | <input type="checkbox"/> | Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch. |
| 12. | <input type="checkbox"/> | Nur nicht locker lassen, ist meine Devise. |
| 13. | <input type="checkbox"/> | Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern. |
| 14. | <input type="checkbox"/> | Leute, die herumtrödeln, regen mich auf. |
| 15. | <input type="checkbox"/> | Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden. |
| 16. | <input type="checkbox"/> | Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe. |
| 17. | <input type="checkbox"/> | Ich versuche oft, herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach richten zu können. |
| 18. | <input type="checkbox"/> | Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen. |
| 19. | <input type="checkbox"/> | Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft. |
| 20. | <input type="checkbox"/> | Ich löse meine Probleme lieber allein. |
| 21. | <input type="checkbox"/> | Aufgaben erledige ich möglichst rasch. |
| 22. | <input type="checkbox"/> | Im Umgang mit anderen halte ich auf Distanz. |
| 23. | <input type="checkbox"/> | Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen. |
| 24. | <input type="checkbox"/> | 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 übernommen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30. Ich stelle meine Wünsche zugunsten anderer zurück.
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um nicht verletzt zu werden.
32. Ich klopfe oft ungeduldig mit den 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 oft mit dem Kopf.
37. Ich arbeite hart, 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 Menschen nichts an.
42. Ich sage oft: "Nun macht mal vorwärts!"
43. Ich sage oft: "Genau!", "Exakt!", "Logisch!"
44. Ich denke oder 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 überprüfen.
48. Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch Akten.
49. "Zähne zusammenbeißen" heißt meine Devise.
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.



Auswertungsbogen zu den Antreibern

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	43	46	Total:
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Sei stark!

4	9	13	20	22	26	31	40	41	49	Total

Gührs und Nowak: Trainingshandbuch Handout zur Übung 71, Seite 160

Wichtige Fragen

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?

Wenn Sie Unterstützung benötigen, stehen wir Ihnen gerne für eine erste kostenlose Auswertung per Telefon, Skype oder E-Mail zur Verfügung.