

Innere Antreiber / Glaubenssätze – der Test

(ein „Werkzeug“ der Transaktionsanalyse)

Jeder Mensch wird durch seine Erfahrungen geprägt, die er/sie in bestimmten Situationen erlebt hat.

Dadurch entstehen Muster im Lebensskript

a) *Einschärfungen / VERBOTE*

b) *Antreiber / GEBOTE*

welche ins Unterbewusstsein eindringen und sich dort festsetzen.

Meist bereits in der Kindheit geprägt. Denn Kinder lernen aus den Aussagen der Eltern/Erzieher, was richtig ist und wie man o. k. ist.

Welches sind Ihre inneren Antreiber?

Erkennen Sie Ihre Steuermechanismen, denen Sie meist unbewusst ausgesetzt sind?

Nutzen Sie das Testergebnis, um zukünftig leichter klare und bewusste Entscheidungen treffen zu können, wie Sie sich in bestimmten Situationen verhalten wollen.

Da das Testergebnis immer eine Mischung verschiedener Antreiber darstellt, kann der Antreibertest Ihnen nur Indizien für stark oder schwach ausgeprägte Glaubenssätze liefern.

Beantworten Sie bitte die folgenden Aussagen mit der Bewertungsskala (1 – 5), so wie Sie sich im Moment selbst sehen. Danach schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen Raum auf Seite 4.

Diese Aussage trifft auf mich zu:

voll und ganz	= 5
gut	= 4
etwas	= 3
kaum	= 2
gar nicht	= 1

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. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
5. Wenn ich raste, roste ich.
6. Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, das genau zu sagen.“
7. Ich sage oft mehr als eigentlich nötig wäre.
8. Ich habe Mühe, Menschen zu akzeptieren, die nicht genau sind.

9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10. „Nur nicht locker lassen“, 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. Menschen, 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 vor mir erwarten, um mich danach zu richten.
18. Menschen, 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 mir hart erarbeiten.
26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und präzise antworten.
28. Es ist 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 derjenigen anderer Personen zurück.

31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um nicht von Ihnen 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 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: „Macht mal vorwärts!“
43. Ich sage oft: „genau, exakt, klar, logisch.“
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“
45. Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal.“
46. Ich bin diplomatisch.
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48. Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten.
49. „Auf die Zähne beißen“, heißt meine Devise.
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

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

Auflösung:

Innere Antreiber:

Sei perfekt!

Fragen: 1 8 11 13 23 24 33 38 43 47 Total:

Mach schnell, beeil Dich!

Fragen: 3 12 14 19 21 27 32 39 42 48 Total:

Streng Dich an!

Fragen: 5 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: 4 9 16 20 22 26 31 40 41 49 Total:

Auflösung und Erläuterung

Wenn bei einem *Antreiber* der Skalenwert 40 überschritten wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass dieser in einem Gespräch schon binnen weniger Minuten im Verhalten beobachtet werden kann.

Antreiber sind oft Stützen im Leben.

Einengend werden sie dann, wenn sie - ohne sich auf die Angemessenheit der Situation zu beziehen - eingesetzt werden. Wenn sie nicht der Wirklichkeit angepasst sind und trotzdem befolgt werden, als würde eine Katastrophe hereinbrechen, wenn sie unberücksichtigt blieben. Diese Wirkungskette *Du darfst nicht, Du musst...*, die viele Menschen ständig außer Atem bringt, ist nur durch sog. Erlauber zu durchbrechen.

Ersetzen Sie fallweise Ihre Antreiber durch Erlauber (durch „innere Erlaubnis“):

Sei perfekt!

	<ul style="list-style-type: none">- ich muss alles noch viel besser machen
Glaubenssatz:	<ul style="list-style-type: none">- Gut ist nicht gut genug- Erfolg hat nur, wer perfekt ist
Stärke:	<ul style="list-style-type: none">- hilfreich bei Aktivitäten, welche Sorgfältigkeit und Genauigkeit benötigen- Sie erfüllen einen hohen Anspruch
Schwäche:	<ul style="list-style-type: none">- Angst, etwas kann schief gehen- kein 80/20 (Pareto Prinzip); viel Zeit „opfern“- oft Übererfüllung der Ziele- Hang zur Pedanterie
Erlauber:	<ul style="list-style-type: none">- ich darf auch Fehler machen.- ohne Fehler lernt man nichts.- sehr oft ist auch 80% vollkommen ausreichend

Mach schnell, beeil Dich!

	<ul style="list-style-type: none">- wie soll ich denn das alles schaffen?
Glaubenssatz:	<ul style="list-style-type: none">- ich muss schnell sein, sonst werde ich sicher nie fertig- „Trödeln“ geht auf keinen Fall
Stärke:	<ul style="list-style-type: none">- rasch Entscheidungen treffen, Einfallsreichtum
Schwäche:	<ul style="list-style-type: none">- Angst, etwas zu versäumen- starker Hang zu multi-tasking- sich selbst wenig Zeit zu geben- permanent unter Zeitdruck zu stehen- oft kaum soziale Kontakte – Gereiztsein, Hektik, Anspannung- keine Zeit für Details haben- unkonzentriert sein, fahrig sein
Erlauber:	<ul style="list-style-type: none">- ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen einlegen- nicht alles muss sofort fertig sein- es ist völlig in Ordnung, ganz gelassen zu sein

Streng Dich an!

Glaubenssatz: - ich muss mich immer anstrengen, egal wobei
- „Leistung“ & Erfolg zählen erst, wenn sie wirklich anstrengend waren
- das Leben ist hart, ist ein Kampf
- ohne Fleiß kein Preis

Stärke: - Einsatzbereitschaft

Schwäche: - Angst, dass andere besser sind als ich
- nicht mit dem Erreichten zufrieden sein, wenn es leicht geht
(schlechtes Gewissen)
- es gibt ständig Probleme / Schwierigkeiten / Krisen

Erlauber: - Erfolge dürfen gefeiert werden
- auch Arbeit darf leicht sein

Mach es allen recht!

Glaubenssatz: - ich bin nur dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind
- wenn ich „Nein“ sage, werde ich sofort abgelehnt

Stärke: - beliebt bei Kollegen
- kommt bei anderen gut an
- oft hohe soziale Kompetenz

Schwäche: - Unfähigkeit, Nein sagen zu dürfen/können
- keine Abgrenzung
- wird gern ausgenutzt
- eigene Bedürfnisse zählen nicht

Erlauber: - ich darf meine Bedürfnisse aussprechen.
- ich bin OK, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist
- ich darf es auch mir selbst recht machen

Sei stark!

Glaubenssatz: - niemand darf merken, dass ich schwach / empfindlich / ratlos bin
- Glaube, ich müsste alles allein bewältigen
- Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche / machen verletzbar
- ein Indianer kennt keinen Schmerz – ein Junge weint nicht

Stärke: - Belastbarkeit
- Eigenständigkeit

Schwäche: - Angst, andere könnten meine Schwäche entdecken und mich ablehnen
- Schwächen und Fehler sind schlecht
- Sie missachten Körpersignale
- Heldentum um jeden Preis
- Burnout-Gefährdung

Erlauber: - ich darf mir Hilfe holen. Dadurch verliere ich nicht mein Gesicht
- ich darf mir ... als Ausgleich gönnen (Sport, Hobby)

Meine persönlichen *Erlauber*:

Antreiber durch *Erlauber* zu ersetzen ist schneller gedacht als getan.
die Beantwortung der folgenden Fragen helfen:

Zur Umsetzung kann Ihnen

1. Was für einen Nutzen hat ein Antreiber für mich heute noch?

2. Was würde geschehen, wenn ich meinen Antreiber vollends über Bord werfe?
Vor- und Nachteile

Mit dem Abbau starker Antreiber erlaube ich mir, ein Stück weit mehr ICH SELBST zu sein.