



Antreiber-Test

MINDKRAFT | Mentaltraining, Stressmanagement und Burnoutprävention

Das Modell innerer Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse, die darunter elterliche Forderungen versteht, mit denen konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellungen verbunden sind.

Als Eltern-Gebote haben diese Botschaften für Kinder einen Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt wird, denn ihre Nichteinhaltung könnte zur Folge haben, nicht mehr geliebt zu werden.

Erst im Erwachsenenalter haben wir die Möglichkeit zu erkennen, dass es Alternativen zu den elterlichen Botschaften gibt. Zu diesem Zeitpunkt haben sich diese Botschaften jedoch schon stark im Unterbewusstsein verankert. Unbedacht versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang ständen.

Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln, sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreicht aber eher nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft. Die Antreiber sind unsere persönlichen Stressverstärker. Über einer Höhe von ca. 40 Punkten können sich Antreiber sogargesundheitsgefährdend auswirken.

Beantworte folgende Aussagen dieses Testes mit der Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie du dich im Moment in deiner Berufswelt selbst siehst.

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

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

Kreuze bei jeder Formulierung den für dich passenden Zahlenwert an. Bitte sei dabei spontan und "errate" nicht was richtig sein könnte. Versuche auf deinen ersten Impuls zu hören.



Antreiber-Test

MINDKRAFT | Mentaltraining, Stressmanagement und Burnoutprävention

- 1) 1 2 3 4 5 Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
- 2) 1 2 3 4 5 Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohlfühlen.
- 3) 1 2 3 4 5 Ich bin ständig auf Trab.
- 4) 1 2 3 4 5 Wenn ich raste, roste ich.
- 5) 1 2 3 4 5 Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
- 6) 1 2 3 4 5 Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“.
- 7) 1 2 3 4 5 Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
- 8) 1 2 3 4 5 Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
- 9) 1 2 3 4 5 Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
- 10) 1 2 3 4 5 „Nur nicht lockerlassen“ ist meine Devise.
- 11) 1 2 3 4 5 Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.
- 12) 1 2 3 4 5 Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
- 13) 1 2 3 4 5 Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
- 14) 1 2 3 4 5 Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.
- 15) 1 2 3 4 5 Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
- 16) 1 2 3 4 5 Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
- 17) 1 2 3 4 5 Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
- 18) 1 2 3 4 5 Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
- 19) 1 2 3 4 5 Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
- 20) 1 2 3 4 5 Ich löse meine Probleme selbst.
- 21) 1 2 3 4 5 Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
- 22) 1 2 3 4 5 Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
- 23) 1 2 3 4 5 Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
- 24) 1 2 3 4 5 Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
- 25) 1 2 3 4 5 Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.
- 26) 1 2 3 4 5 Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.



Antreiber-Test

MINDKRAFT | Mentaltraining, Stressmanagement und Burnoutprävention

- | | | |
|-----|-----------|---|
| 27) | 1 2 3 4 5 | Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten. |
| 28) | 1 2 3 4 5 | Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe. |
| 29) | 1 2 3 4 5 | Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende. |
| 30) | 1 2 3 4 5 | Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück. |
| 31) | 1 2 3 4 5 | Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. |
| 32) | 1 2 3 4 5 | Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig). |
| 33) | 1 2 3 4 5 | Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens. |
| 34) | 1 2 3 4 5 | Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. |
| 35) | 1 2 3 4 5 | Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren. |
| 36) | 1 2 3 4 5 | Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf. |
| 37) | 1 2 3 4 5 | Ich streng mich an, um meine Ziele zu erreichen. |
| 38) | 1 2 3 4 5 | Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst. |
| 39) | 1 2 3 4 5 | Ich bin nervös. |
| 40) | 1 2 3 4 5 | So schnell kann mich nichts erschüttern. |
| 41) | 1 2 3 4 5 | Meine Probleme gehen die anderen nichts an. |
| 42) | 1 2 3 4 5 | Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“ |
| 43) | 1 2 3 4 5 | Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä. |
| 44) | 1 2 3 4 5 | Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“ |
| 45) | 1 2 3 4 5 | Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“ |
| 46) | 1 2 3 4 5 | Ich bin diplomatisch. |
| 47) | 1 2 3 4 5 | Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. |
| 48) | 1 2 3 4 5 | Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig. |
| 49) | 1 2 3 4 5 | „Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise. |
| 50) | 1 2 3 4 5 | Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen. |



Antreiber-Test

MINDKRAFT | Mentaltraining, Stressmanagement und Burnoutprävention

„SEI PERFEKT“

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

„MACH SCHNELL“

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: __

Auswertung:

bis 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend



Antreiber-Test

MINDKRAFT | Mentaltraining, Stressmanagement und Burnoutprävention

Auswertung: meine inneren Antreiber

	„SEI PERFEKT“	„SEI STARK“	„MACH ES ALLEN RECHT“	„STRENG DICH AN“	„SEI SCHNELL“
50					
45					
40					
35					
30					
25					
20					
15					
10					

Reflektionsfragen:

- Wie fühlst du dich mit deinem Ergebnis?
- Welche Schlüsse ziehst du für dich?
- Spürst du eine körperliche Reaktion in Bezug auf einen Antreiber oder springt dir einer immer wieder in Sage? Wenn ja, welcher?
- Wie weit ist dieser Antreiber heute für mich noch gerechtfertigt?
- Wie weit verzerrt ein Antreiber meine Wahrnehmung der gegenwärtigen Situation?
- Was würde geschehen, wenn ich einen Antreiber in sämtlichen Situationen ernst nehmen?
- Was würde passieren, wenn ich einen Antreiber vollends über Board werfe?
- Welche Vor- und Nachteile bringt die rigorose Befolgung des Antreibers in der gegenwärtigen Situation?
- Welche Vor- und Nachteile bringt eine bedingte Einhaltung des Antreibers, und was müssten die Bedingungen sein?



Antreiber-Test

MINDKRAFT | Mentaltraining, Stressmanagement und Burnoutprävention

Sei perfekt!

Charakteristika

Menschen mit diesem Antreiber müssen alles besonders gründlich machen. Perfektion ist das Hauptziel, koste es, was es wolle. Weil sie fehlerfrei arbeiten, erhoffen sie sich Anerkennung. Sie sind oft dabei, sich zu rechtfertigen. Und erwähnen schon im Voraus Bedenken und mögliche Kritik.

Innere Stimmen

- Wenn ich etwas mache, dann gründlich und ohne Fehler
- Ich muss noch besser werden
- Ich darf keine Fehler machen

Erlauber

- Ich bin gut genug
- Gut ist gut genug
- Ich darf Gefühle zeigen
- Ich darf auch Fehler machen und bin trotzdem wertvoll
- Ich bin genau deswegen liebenswert, weil ich so bin, wie ich bin

Sei stark!

Charakteristika

Menschen mit diesem Antreiber haben gelernt, keine Schwäche zu zeigen. Sie vermitteln nach außen eine kontrollierte Haltung, Durchsetzungs- und Durchhaltevermögen. Dabei verstecken sie ihre Gefühle und wirken zurückhaltend bis stoisch.

Innere Stimmen

- Ich schaffe das allein
- Ich darf keine Gefühle zeigen
- Ich muss Haltung bewahren
- Zähne zusammen und durch

Erlauber

- Ich darf um Hilfe bitten
- Ich darf schwach sein
- Ich darf Gefühle zeigen
- Auch mir darf es einmal schlecht gehen
- Ich darf mir einen neuen Weg wählen, ich darf meine Entscheidungen ändern!



Antreiber-Test

MINDKRAFT | Mentaltraining, Stressmanagement und Burnoutprävention

Mach es allen recht!

Charakteristika

Menschen mit diesem "Mach's recht" Antreiber fühlen sich gern für andere verantwortlich. Sie wollen, dass sich der andere wohlfühlt und sind vor allem mit der Frage befasst, was sich der andere wohl wünscht und was ihm guttun könnte.

Innere Stimmen

- Ich möchte akzeptiert und geliebt werden
- Dabei verzichte ich gern auf meine eigenen Interessen
- Ich kann nicht nein sagen
- Ich möchte Harmonie um mich herum

Erlauber

- Ich darf nein sagen
- Ich darf eigene Wünsche und Bedürfnisse haben
- Ich darf meine eigenen Bedürfnisse äußern
- Ich darf mich ändern zumuten und Wünsche äußern
- Ich darf eine eigene Meinung haben

Streng dich an!

Charakteristika

Menschen mit diesem Antreiber wissen: Wer sich so intensiv anstrengt, der ist pflichtbewusst und fleißig. Aber: Der steht auch unter hohem Leistungsdruck. Erfolge, die nicht auf harter Anstrengung basieren, zählen nicht. Wenn etwas nicht klappt, müssen sie sich noch mehr anstrengen. Sie leben in dauernder Angst, dass andere besser sein könnten. Da hilft nur noch mehr Anstrengung.

Innere Stimmen

- Für Erfolg muss ich hart arbeiten
- Es muss schwer gehen, sonst ist es nicht sinnvoll
- Ich gebe nie auf
- Ich schaffe es auch ohne Hilfe

Erlauber

- Ich darf bei der Arbeit auch Spaß haben
- Ich darf mir kleine Ziele setzen
- Ich darf auch einfach mal nichts tun
- Ich darf auch aufgeben und etwas unvollendet lassen
- Ich darf meine Entscheidungen ändern, ich darf Situationen neu bewerten
- Ich darf mir Hilfe und Unterstützung holen



Antreiber-Test

MINDKRAFT | Mentaltraining, Stressmanagement und Burnoutprävention

Sei schnell!

Charakteristika

Menschen mit diesem Antreiber sind nie wirklich anwesend. Sie müssen immer alles sofort und schnell erledigen, am besten, mehrere Dinge gleichzeitig. Sie sind immer in Eile, ruhiges Da-Sitzen, Nichtstun ist genauso wenig möglich wie konzentriertes Arbeiten.

Innere Stimmen

- Ich muss mehrere Dinge gleichzeitig erledigen
- Ich darf keine Zeit verlieren
- Ich bin der Motor, der alles voran treibt
- Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt

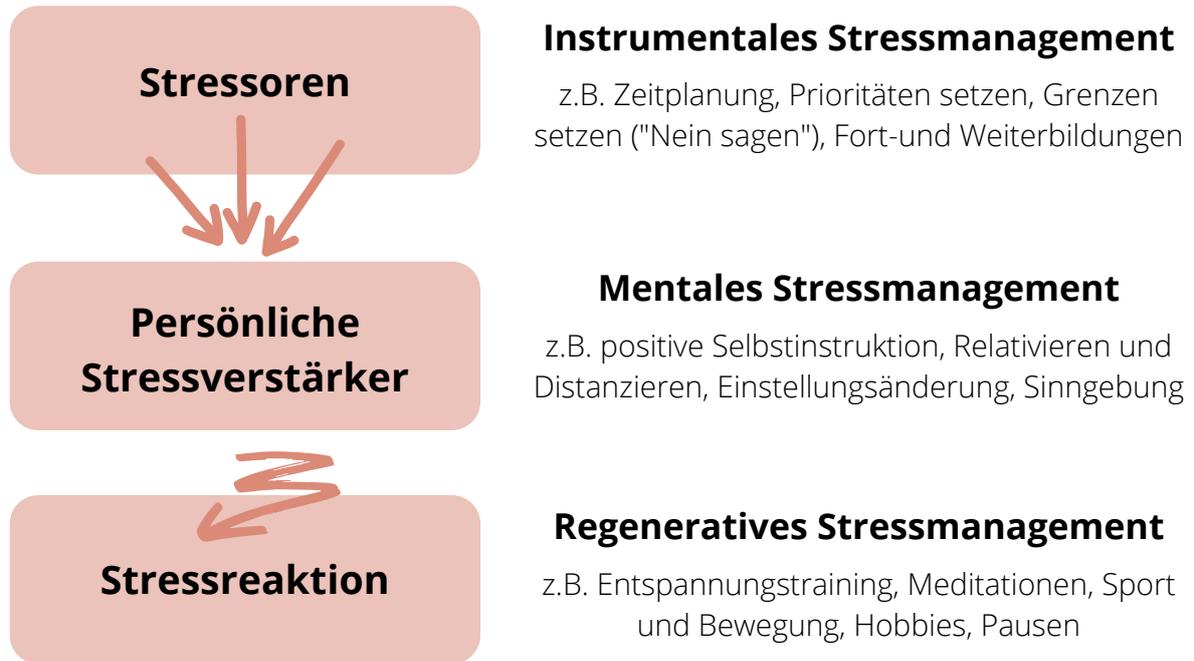
Erlauber

- Ich darf mir Zeit lassen
- Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche
- Ich kann selbst entscheiden, wann ich mich beeile
- In der Ruhe liegt die Kraft
- Ich darf meinen Rhythmus suchen
- Ich darf auch einfach mal nichts tun



Die drei Wege der Stressbewältigung

MINDKRAFT | Mentaltraining, Stressmanagement und Burnoutprävention



Ob und wie sich Stress auf unsere Gesundheit auswirkt, hängt davon ab, welche Strategien wir für den Umgang mit belastenden Situationen einsetzen.