



Manuela Bäumel
COACHING & BERATUNG

Antreiber-Test

*Erkenne deine Antreiber, die dich
steuern*

Manuela Bäumel





Manuela Bäumel
COACHING & BERATUNG

ENTDECKE WAS DICH ANTREIBT



Lerne dich selbst noch besser kennen – mit diesem besonderen Test, der auf den Arbeiten des Psychologen Taibi Kahler basiert und in Coaching und Psychologie häufig genutzt wird.

Unsere Erziehung hinterlässt tiefe Spuren in uns, und dieser Test hilft dir, diese Muster sichtbar zu machen und zu hinterfragen.

Lies die folgenden Aussagen aufmerksam durch und kreuze spontan und intuitiv an, was dir als Erstes in den Sinn kommt. Denk nicht lange nach – dein Bauchgefühl zeigt dir das ehrlichste Bild deines Unterbewusstseins. Wenn du zu viel grübelst, kann das Ergebnis verfälscht werden, weil das Ego ein Idealbild schaffen möchte.

Ich selbst war überrascht von meinem Ergebnis – es war ein echtes Aha-Erlebnis. Durch die Auswertung konnte ich mein Verhalten besser verstehen und gezielt beobachten. Schon allein diese Beobachtung bewirkt oft erste Veränderungen und hilft dabei, im Alltag bewusstere Entscheidungen zu treffen. Es eröffnet Fragen wie: „Will ich wirklich so reagieren? Passt mein Verhalten zu meinen Überzeugungen?“

Dieser Test bietet dir die Möglichkeit, tiefere Einblicke in dich selbst zu gewinnen. Probier es aus – die Reise zur Selbsterkenntnis lohnt sich!

Viel Spaß und inspirierende Erkenntnisse dabei!

Herzliche Grüße
Manuela

Was stresst Dich?

FINDE ES HERAUS!

Beantworte die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der Bewertungsskala (1 - 5), so wie Du Dich **im Moment selbst siehst**. Beantworte die Fragen **intuitiv aus dem Bauch heraus**.

BEWERTUNGSSKALA:

Die Aussage trifft auf mich zu:

GAR NICHT 1

KAUM 2

ETWAS 3

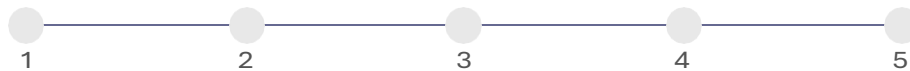
ZIEMLICH 4

VOLL UND GANZ 5

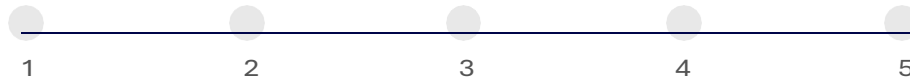
Schreibe zu jedem Satz den passenden Zahlenwert dazu. **Bitte antworte spontan!**

FRAGEN ZUM ANTREIBER-TEST:

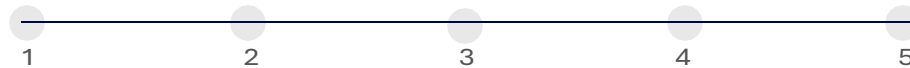
1. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.



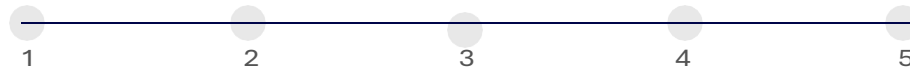
2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohl fühlen.



3. Ich bin ständig auf Trab.



4. Wenn ich raste, roste ich.



5. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.



ERKENNE DEINE ANTREIBER

Fragen zum ANTREIBER-TEST:

6. Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“.

1 2 3 4 5

7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.

1 2 3 4 5

8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.

1 2 3 4 5

9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.

1 2 3 4 5

10. „Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.

1 2 3 4 5

11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.

1 2 3 4 5

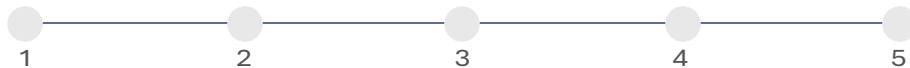
ERKENNE DEINE ANTREIBER

Fragen zum ANTREIBER-TEST:

12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.



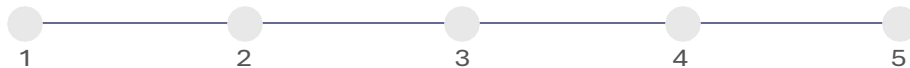
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.



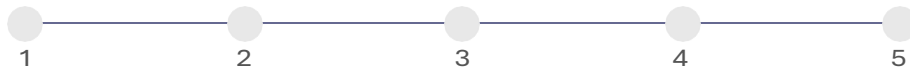
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.



15. Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.



16. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.



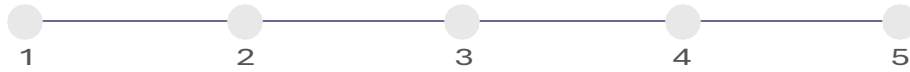
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.



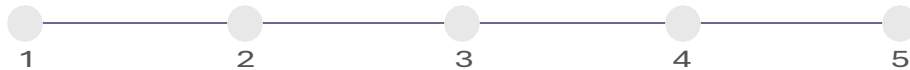
ERKENNE DEINE ANTREIBER

Fragen zum ANTREIBER-TEST:

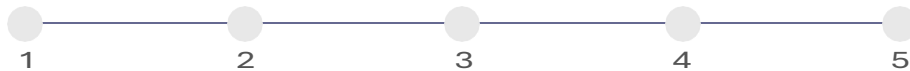
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.



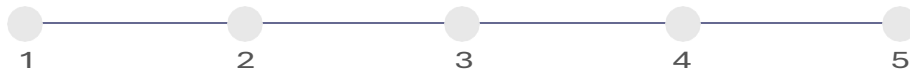
19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.



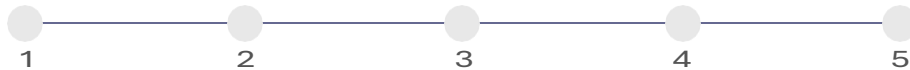
20. Ich löse meine Probleme selbst.



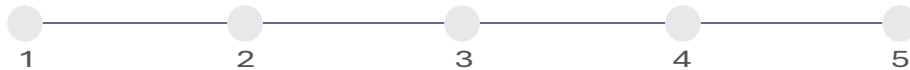
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.



22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.



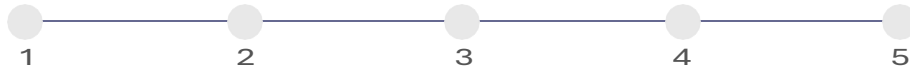
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.



ERKENNE DEINE ANTREIBER

Fragen zum ANTREIBER-TEST:

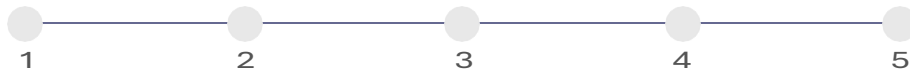
24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.



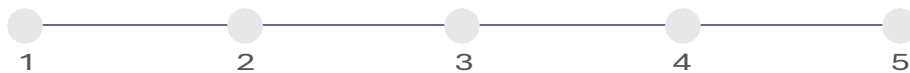
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.



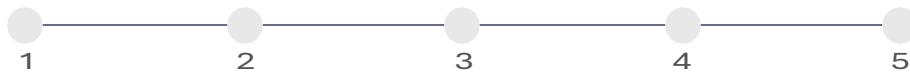
26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.



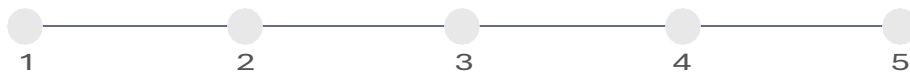
27. Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.



28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.



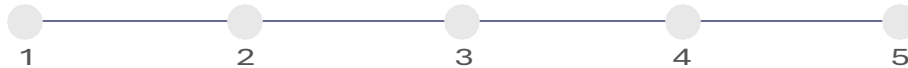
29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.



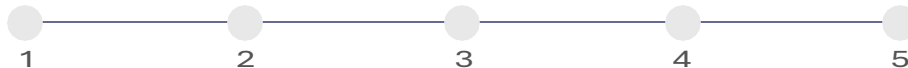
ERKENNE DEINE ANTREIBER

Fragen zum ANTREIBER-TEST:

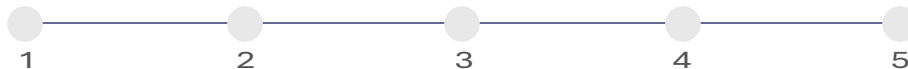
30. Ich stelle meine Wünsche & Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse Anderer zurück.



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.



ERKENNE DEINE ANTREIBER

Fragen zum ANTREIBER-TEST:

36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.

1 2 3 4 5

37. Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.

1 2 3 4 5

38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.

1 2 3 4 5

39. Ich bin nervös.

1 2 3 4 5

40. So schnell kann mich nichts erschüttern.

1 2 3 4 5

41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.

1 2 3 4 5

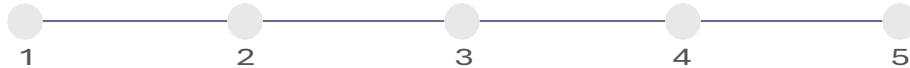
ERKENNE DEINE ANTREIBER

Fragen zum ANTREIBER-TEST:

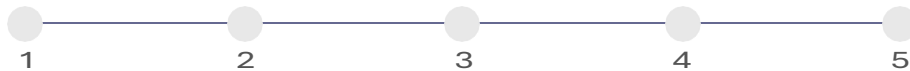
42. Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“



43. Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä.



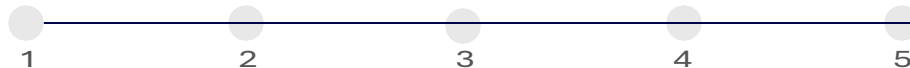
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“



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.



ERKENNE DEINE ANTREIBER

Fragen zum ANTREIBER-TEST:

48. Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.

A horizontal scale with five grey circular markers. Below each marker is a number from 1 to 5, increasing from left to right. The markers are connected by a thin horizontal line.

49. „Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.

A horizontal scale with five grey circular markers. Below each marker is a number from 1 to 5, increasing from left to right. The markers are connected by a thin horizontal line.

50. Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.

A horizontal scale with five grey circular markers. Below each marker is a number from 1 to 5, increasing from left to right. The markers are connected by a thin horizontal line.

ERKENNE DEINE ANTREIBER

AUSWERTUNG

Zur Auswertung des Fragebogens übertrage bitte Deine Bewertungszahlen für jede entsprechende Frage in die folgende Tabelle.

ZÄHLE DIE BEWERTUNGSZAHLEN ANSCHLIESSEND PRO BLOCK ZUSAMMEN.

Sei perfekt!		Beeil dich!		Streng dich an!		Sei gefällig!		Sei stark!	
1		3		5		2		4	
8		12		6		7		9	
11		14		10		15		16	
13		19		18		17		20	
23		21		25		28		22	
24		27		29		30		26	
33		32		34		35		31	
38		39		37		36		40	
43		42		44		45		41	
47		48		50		46		49	
Summe		Summe		Summe		Summe		Summe	

Auswertung:

**ERGEBNIS
ERMITTELN:**

- Bis 29 Punkte ist der Antreiber wahrscheinlich eher förderlich für dein Leben.
- Ab 30 bis 39 Punkte beeinträchtigt der Antreiber wahrscheinlich dein Leben eher.
- Ab 40 Punkten gefährdet der Antreiber womöglich deine Gesundheit.

ERKENNE DEINE ANTREIBER

AUSWERTUNG

“Sei perfekt”

GLAUBENSSATZ / BESCHREIBUNG:

Ich muss alles noch viel besser machen. Es ist nie gut genug.
Menschen mit diesem Antreiber stehen unter dem Druck, alles gründlich zu machen. Sie bemühen sich um Perfektion - ohne Rücksicht auf Zeitaufwand und Kosten. Über eine fehlerfreie Leistung erhoffen sie sich die Anerkennung, nach der sie sich sehnen. Sie rechtfertigen sich häufig und nehmen gerne Ergänzungen, Kritik und was noch zu erwägen wäre, von sich aus vorweg.

STÄRKE:

hilfreich bei Aktivitäten, welche Sorgfältigkeit und Genauigkeit benötigen

SCHWÄCHE:

Angst, etwas kann schief gehen
kein 80/20 (Pareto Prinzip) oft
Übererfüllung der Ziele Hang
zur Pedanterie

ERLAUBER:

Ich darf Fehler machen. Fehler sind Helfer. Ohne Fehler lerne ich nichts Neues. Jeder macht Fehler, wenn er etwas Neues lernt. Das ist normal.

“Sei schnell”

GLAUBENSSATZ / BESCHREIBUNG:

Ich muss schnell sein, sonst werde ich sicher nie fertig. Wer diesen Antreiber stark ausgeprägt hat, ist nie richtig anwesend, wo er sich gerade befindet. Er ist voller Dynamik und Hektik.
Ruhiges und konzentriertes Arbeiten ist ihm kaum möglich. Alles muss besonders rasch und sofort getan werden, möglichst mehrere Dinge gleichzeitig.

STÄRKE:

rasch Entscheidungen treffen, Einfallsreichtum

SCHWÄCHE:

Angst, etwas zu versäumen
sich selbst wenig Zeit zu geben permanent
unter Zeitdruck zu stehen oft kaum soziale
Kontakte
keine Zeit für Details haben
Keine Durchhaltefähigkeit

ERLAUBER:

Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen einlegen.
Nicht alles muss sofort fertig sein.

ERKENNE DEINE ANTREIBER

AUSWERTUNG

“Mach es allen recht!”

GLAUBENSSATZ / BESCHREIBUNG:

Ich bin nur dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind. Wenn ich „Nein“ sage, werde ich sofort abgelehnt.
Menschen mit diesem Antreiber fühlen sich dafür verantwortlich, dass andere sich wohl fühlen, fantasieren jedoch häufig nur, was sich der Andere eigentlich wünscht.

STÄRKE:

beliebt bei KollegInnen 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.

“Streng Dich an!”

GLAUBENSSATZ / BESCHREIBUNG:

Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei. Das Leben ist hart. Ohne Fleiß kein Preis.
Wer sich solchermaßen anstrengt, zeichnet sich durch Pflichtbewusstsein, Fleiß und Einsatz aus. Er steht unter Leistungsdruck. Quantität geht dabei in der Regel vor Qualität. Erfolge, die nicht auf Anstrengungen basieren, taugen nichts. Wenn etwas nicht klappt, strengt er sich noch mehr an. Er lebt in andauernder Angst, dass andere besser sein könnten, und versucht, dem durch noch mehr Anstrengung entgegenzuwirken.

STÄRKE:

Einsatzbereitschaft

SCHWÄCHE:

Angst, dass andere besser sind als ich nicht mit dem Erreichten zufrieden sein, wenn es leicht geht Es gibt ständig Probleme / Schwierigkeiten / Krisen

ERLAUBER:

Erfolge dürfen gefeiert werden.
Auch Arbeit darf leicht sein.

ERKENNE DEINE ANTREIBER

AUSWERTUNG

“Sei stark!”

GLAUBENSSATZ / BESCHREIBUNG:

Niemand darf es merken, dass ich schwach / empfindlich / ratlos bin. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche / machen verletzlich. Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Menschen, die von diesem Antriebertyp beherrscht werden, haben gelernt, kein Zeichen der Schwäche zu zeigen. Sie verbergen ihre Gefühle vor anderen, sind zurückhaltend, manchmal sogar stoisch. Sie verstehen es, sich zu beherrschen und vermitteln nach außen vor allem eines: Haltung, Durchhalte- und Durchsetzungsvermögen sowie Kontrolle.

STÄRKE:

Belastbarkeit Eigenständigkeit

SCHWÄCHE:

Angst, andere könnten meine Schwäche entdecken und mich ablehnen

Schwächen und Fehler sind schlecht Heldentum um jeden Preis

ERLAUBER:

Ich darf mir Hilfe holen. Dadurch verliere ich nicht mein Gesicht.



Gratulation, du hast den ersten Schritt getan, um deine
Antreiber besser zu verstehen!

Mit dem Wissen aus dem Antreiber-Test kannst du nun
klarer sehen, was dich in Bewegung hält – und was dich
unter Druck setzt.

Diese Erkenntnis ist Gold wert.

Sie hilft dir, deine Stärken noch bewusster einzusetzen
und typische Stressfallen frühzeitig zu erkennen. Jetzt
bist du in der Lage, bewusster zu agieren und stressige
Situationen mit mehr Gelassenheit zu meistern.

Jetzt liegt es an dir, diese inneren Antreiber bewusster zu
managen und gezielt einzusetzen.

Sei die Führungskraft, die du die in schwierigen Zeiten
gewünscht hast.

Ich wünsche dir viel Erfolg dabei!