

Antreiber Test

Den inneren Antreibern auf der Spur

| Diese Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu: | Voll und ganz | Sehr | Etwas | Kaum | Gar nicht |
|--|---------------|------|-------|------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie äußerst gründlich. Es dürfen keine Fehler vorkommen. | | | | | |
| 2. Ich bin dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen. | | | | | |
| 3. Ich bin ständig auf Trab. Alles muss schnell gehen. | | | | | |
| 4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. Ich erscheine stark, nur keine Blöße zeigen. | | | | | |
| 5. Meine Devise lautet: „Wer rastet, der rostet.“ | | | | | |
| 6. Häufig brauche ich den Satz: „So einfach kann man das nicht sagen.“ | | | | | |
| 7. Ich sage und mache oft mehr als eigentlich nötig wäre. | | | | | |
| 8. Leute, die nicht korrekt genug arbeiten, lehne ich eher ab. | | | | | |
| 9. Gefühle zu zeigen, bedeutet Schwäche zu zeigen. | | | | | |
| 10. Auf gar keinen Fall lockerlassen, das ist meine Devise. | | | | | |
| 11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch, denn Kompetenz auszustrahlen, ist für mich sehr wichtig. | | | | | |
| 12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir sehr schnell. | | | | | |
| 13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe, damit er ja perfekt ist. | | | | | |
| 14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf, denn Zeit ist Geld. | | | | | |
| 15. Es ist wichtig für mich, von den anderen akzeptiert zu werden. Dafür stelle ich meine eigenen Interessen in den Hintergrund. | | | | | |
| 16. Ich habe eher eine harte Schale und einen weichen Kern. Den darf man aber in der Berufswelt nicht zeigen. | | | | | |
| 17. Ich versuche herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten. | | | | | |
| 18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen, denn Erfolge muss man hart erarbeiten. | | | | | |
| 19. Leute, die nicht zur Sache kommen, unterbreche ich öfter, denn meine Zeit ist kostbar. | | | | | |
| 20. Ich löse meine Probleme selber. „Selbst ist der Mann/die Frau.“ | | | | | |
| 21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch, denn es gibt noch viel zu tun. | | | | | |

| Diese Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu: | Voll und ganz 5 | Sehr 4 | Etwas 3 | Kaum 2 | Gar nicht 1 |
|--|--------------------------|-----------|------------|-----------|-------------------|
| 22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht. Zuviel Nähe schmälert die Autorität. | | | | | |
| 23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen, da sie noch nicht perfekt genug sind. | | | | | |
| 24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge, damit auch wirklich alles o.k. geht. | | | | | |
| 25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten: „Im Schweiß meines Angesichts“. | | | | | |
| 26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis. | | | | | |
| 27. Ich lege Wert darauf, dass andere Fragen rasch und bündig beantworten. | | | | | |
| 28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe, denn ich brauche die Bestätigung der anderen, dass ich o.k. bin. | | | | | |
| 29. Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie auch immer zu Ende. | | | | | |
| 30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück. Ich will unbedingt akzeptiert werden. | | | | | |
| 31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. Zuviel Nähe ist gefährlich. | | | | | |
| 32. Wenn es mir zu langsam vorangeht, dann trommle ich oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch. | | | | | |
| 33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: „Erstens..., zweitens..., drittens..., oder „Auf der anderen Seite...“ | | | | | |
| 34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. Die machen es sich viel zu leicht. | | | | | |
| 35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren, denn dann könnten die mich ja nicht mehr akzeptieren. | | | | | |
| 36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf. | | | | | |
| 37. Ich strengte mich an, meine Ziele zu erreichen. Nur was hart erarbeitet ist, zählt. | | | | | |
| 38. Mein Gesichtsausdruck ist meist eher ernst und konzentriert. | | | | | |
| 39. Ich bin ruhelos, nervös und manchmal auch hektisch. | | | | | |
| 40. So schnell kann mich nichts erschüttern. Ich bin ein Fels in der Brandung. | | | | | |
| 41. Meine Gefühle gehen andere nichts an. Ich muss stark sein, wer Gefühle zeigt ist schwach. | | | | | |
| 42. Mir geht es fast immer zu langsam, aus diesem Grund treibe ich die anderen an, damit mal was vorwärts geht. | | | | | |
| 43. Ich sage oft: „Genau – exakt – klar – logisch – selbstverständlich“. | | | | | |

| Diese Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu: | Voll und ganz 5 | Sehr 4 | Etwas 3 | Kaum 2 | Gar nicht 1 |
|--|--------------------------|-----------|------------|-----------|-------------------|
| 44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“ | | | | | |
| 45. Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen“, als „Versuchen Sie es einmal“. Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste. | | | | | |
| 46. Ich bin diplomatisch, damit ich möglichst niemanden vergraule. | | | | | |
| 47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. Für mich ist es wichtig, besser als andere zu sein. | | | | | |
| 48. Beim Telefonieren bearbeite oder erledige ich häufig noch nebenbei andere Dinge. | | | | | |
| 49. „Auf die Zähne beißen“, heißt meine Devise, denn: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ | | | | | |
| 50. Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen. Aber wenn ich mich noch mehr anstrenge, dann wird es schon wieder. | | | | | |

AUSWERTUNG

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie Ihre Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel.

Zählen Sie dann die Bewertungszahlen zusammen.

| ANTREIBER 1 SEI PERFEKT | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 1 | 8 | 11 | 13 | 23 | 24 | 33 | 38 | 43 | 47 | Total |
| | | | | | | | | | | |

| ANTREIBER 2 SEI STARK | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 4 | 9 | 16 | 20 | 22 | 26 | 31 | 40 | 41 | 49 | Total |
| | | | | | | | | | | |

| ANTREIBER 3 SEI GEFÄLLIG | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 2 | 7 | 15 | 17 | 28 | 30 | 35 | 36 | 45 | 46 | Total |
| | | | | | | | | | | |

| ANTREIBER 4 STRENG DICH AN | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 5 | 6 | 10 | 18 | 25 | 29 | 34 | 37 | 44 | 50 | Total |
| | | | | | | | | | | |

| ANTREIBER 5 SEI SCHNELL | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 3 | 12 | 14 | 19 | 21 | 27 | 32 | 39 | 42 | 48 | Total |
| | | | | | | | | | | |

AUSWERTUNG: MEINE INNEREN ANTREIBER

| | | 1 SEI PERFEKT | 2 SEI STARK | 3 SEI GEFÄLLIG | 4 STRENG DICH AN | 5 SEI SCHNELL |
|--------------|----|------------------|----------------|-------------------|---------------------|------------------|
| Sehr Stark | 50 | | | | | |
| | 45 | | | | | |
| | 40 | | | | | |
| | 35 | | | | | |
| | 30 | | | | | |
| Sehr Schwach | 25 | | | | | |
| | 20 | | | | | |
| | 15 | | | | | |
| | 10 | | | | | |
| | | | | | | |

Kreuzen Sie Ihre Ergebnisse in der Tabelle an und verbinden Sie die Punkte zu einer Linie.

Zum Überdenken

- > 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 nehme?
- > Was würde passieren, wenn ich einen Antreiber vollends über Bord 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 welches müssten die Bedingungen sein?

SEI PERFEKT



Personen, die diesem Antreiber folgen, finden stets Verbesserungsmöglichkeiten: Arbeiten können nicht abgeschlossen werden, Fehler werden gefürchtet. Die Richtschnur dafür, wann etwas „gut genug“ ist, fehlt. In der Kommunikation zeigt sich dieser Antreiber in Überdetailliertheit und „Oberlehrerhaftigkeit“. Viel Energie fließt in Rechtfertigungen.

Prüfen Sie sich selbst

Gründlichkeit und Vollkommenheit sind Devisen Ihres Arbeitens, Sie sind überzeugt, dass alles, was Sie nach außen präsentieren, bis ins kleinste Detail absolut fehlerlos sein muss. Jeder Fehler wird als Bloßstellung empfunden und muss deshalb unbedingt vermieden werden.

Ihr innerer Glaube lautet

Ich müsste eigentlich alles noch viel besser machen – ich bin nicht gut genug.

Erlauber

- > Ich bin gut genug, so wie ich bin.
- > Genug ist genug.

Empfehlungen

- > Entspannen Sie sich und machen Sie sich bewusst, dass Menschen (auch Sie selbst) nicht perfekt sein können.
- > Setzen Sie sich realistische Standards für Leistung und Genauigkeit.
- > Fragen Sie sich, was die realen Konsequenzen eines Fehlers sind und ob es sich lohnt, ihn zu verbessern.
- > Begreifen Sie Fehler als Lernchance.
- > Holen Sie sich Rückmeldung für das Einhalten von Terminen und angemessene Detailtiefe.

SEI SCHNELL



Personen, die diesem Antrieber folgen, legen schon los, noch bevor sie das Ziel vor Augen haben. Durch diese „Schnellschüsse“ wird das Gefühl verhindert, nicht alles unter Kontrolle zu haben. Gespräche finden zwischen Tür und Angel statt, wichtige Informationen bleiben auf der Strecke.

Prüfen Sie sich selbst

Sie sind ständig in Eile. Es geht immer nur darum möglichst viel zu schaffen, was dazu führt, dass Sie versuchen, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Dabei laufen Sie allerdings schnell Gefahr sich zu verzetteln, zeitlich wie inhaltlich keine Schwerpunkte zu setzen und Zeit für Sie selbst bleibt schon gar nicht. Mit was auch immer Sie sich beschäftigen, Sie bleiben an der Oberfläche, denn es muss schnell gehen. Neben der Angst etwas zu verpassen, kann also auch die Angst vor Nähe eine Rolle spielen.

Ihr innerer Glaube lautet

Ich müsste das viel schneller erledigen können – ich werde nie fertig werden.

Erlauber

Ich nehme mir Zeit

Empfehlungen

- > Planen Sie Ihre Arbeit mit Zwischenzielen.
- > Konzentrieren Sie sich darauf, anderen sorgfältig zuzuhören, bis sie aufhören zu sprechen.
- > Sprechen Sie bewusst langsamer, fragen Sie nach und prüfen Sie, ob Sie verstanden werden.
- > Praktizieren Sie regelmäßige STOPS.
- > Holen Sie sich Rückmeldung für Genauigkeit.

SEI STARK



Wenn Personen aus diesem Antreiber heraus agieren, fragen sie auch bei hohem Druck nicht um Unterstützung, sondern erledigen alles selbst – gepaart mit einer kühlen Ausstrahlung. Auch in der Kommunikation wird wenig Emotion gezeigt. Beim Gegenüber können diese mangelnden Signale Unsicherheit auslösen.

Prüfen Sie sich selbst

Nur keine Schwäche zeigen! Sie unterliegen der Überzeugung, dass Stärke gleichzeitig Unabhängigkeit bedeutet. Sie schlüpfen in die Rolle eines Ideals, das in jeder Situation die Kontrolle behält und überlegen ist. Es entsteht ein Gefühl der scheinbaren Sicherheit, das die Angst vor Verletzung und Kränkung verdeckt.

Ihr innerer Glaube lautet

Niemand darf merken, dass ich schwach, empfindlich, ratlos bin!

Erlauber

Ich bin offen und drücke meine Wünsche aus.

Empfeher

- > Schaffen Sie sich Puffer, so dass Sie Ihre Arbeitsbelastung überwachen können.
- > Bitten Sie andere Menschen um Hilfe.
- > Suchen Sie sich eine Freizeitaktivität, die Ihnen einfach nur so richtig Spaß macht.
- > Beobachten Sie, wie sich Ihre Beziehungen verbessern, wenn Sie sich von anderen helfen lassen.

SEI GEFÄLLIG



Auffälligstes Merkmal von Personen die von diesem Antreiber gesteuert werden ist, dass sie viel versprechen, um Konflikten aus dem Weg zu gehen. Wenig davon wird jedoch tatsächlich eingehalten. Ihre Kommunikationsform ist freundlich, oft aber auch diffus. Antworten sollen vor allem den Zweck erfüllen, dem Gegenüber zu gefallen.

Prüfen Sie sich selbst

Sie versuchen stets, es allen anderen recht zu machen, tun alles, damit es den Menschen in Ihrem Umkreis gut geht. Wie es Ihnen selbst dabei geht, ob es große Belastung und Stress bedeutet, ist unwichtig. Sie fürchten Konflikte und schlechte Stimmung genauso wie nicht dazugehören oder abgelehnt zu werden.

Ihr innerer Glaube lautet

Ich muss immer alle zufrieden stellen, sonst bin ich wertlos.

Erlauber

Ich darf NEIN sagen.

Empfehlungen

- > Fangen Sie an, anderen Fragen zu stellen, statt zu raten, was sie wollen.
- > Tun Sie sich selbst öfter etwas Gutes und bitten Sie andere um einen Gefallen.
- > Üben Sie es, NEIN zu sagen und auszusprechen, was Ihnen nicht gefällt.
- > Setzen Sie freundlich und bestimmt Grenzen.

STRENG DICH AN



Personen, die von diesem Antreiber gesteuert werden, sitzen noch spät abends im Büro. Dabei werden oft falsche Prioritäten gesetzt oder etwas Wichtiges wird übersehen. Kommunikativer Ausdruck sind kurze Sätze, die nicht immer zu Ende gesprochen werden, man wirkt belastet.

Prüfen Sie sich selbst

Sie haben das Bestreben überall zu den Besten gehören zu wollen und investieren Unmengen von Energie in sämtliche Bereiche. Es herrscht die Überzeugung vor, dass nur das zählt, was mit viel Mühe und Anstrengung erreicht wurde. Alles was leicht zu erreichen ist, ist nichts wert – unabhängig vom Ergebnis.

Ihr innerer Glaube lautet

Ich schaffe es nicht, aber ich muss mich wenigstens bemühen.

Erlauber

Ich tu's und habe Erfolg

Empfehlungen

- > Machen Sie sich einen Plan inklusive Beendigung der Aufgabe – und halten Sie sich bis zum Abschluss daran.
- > Prüfen Sie die Anforderungen einer Aufgabe, so dass Sie sicher sein können, nur das Vereinbarte zu tun.
- > Finden Sie kreative Wege, langweilige Aufgaben interessant zu machen.
- > Machen Sie sich eine Checkliste, so dass Sie sicher sind, nichts Wesentliches zu übersehen.
- > Holen Sie sich Rückmeldung für die erfolgreiche Beendigung einer Aufgabe.

Mehr Informationen zu Persönlichkeitsentwicklungsthemen finden Sie auf unserer Website

www.hernstein.at

Das Hernstein Institut für Management und Leadership ist Spezialist bei der Entwicklung von Führungskräften. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg in eine erfolgreiche Zukunft.



Hernstein Institut für Management und Leadership

Währinger Gürtel 97, 1180 Wien t: +43/1/514 50-5600 hernstein@hernstein.at www.hernstein.at