

*Einschränkungen*



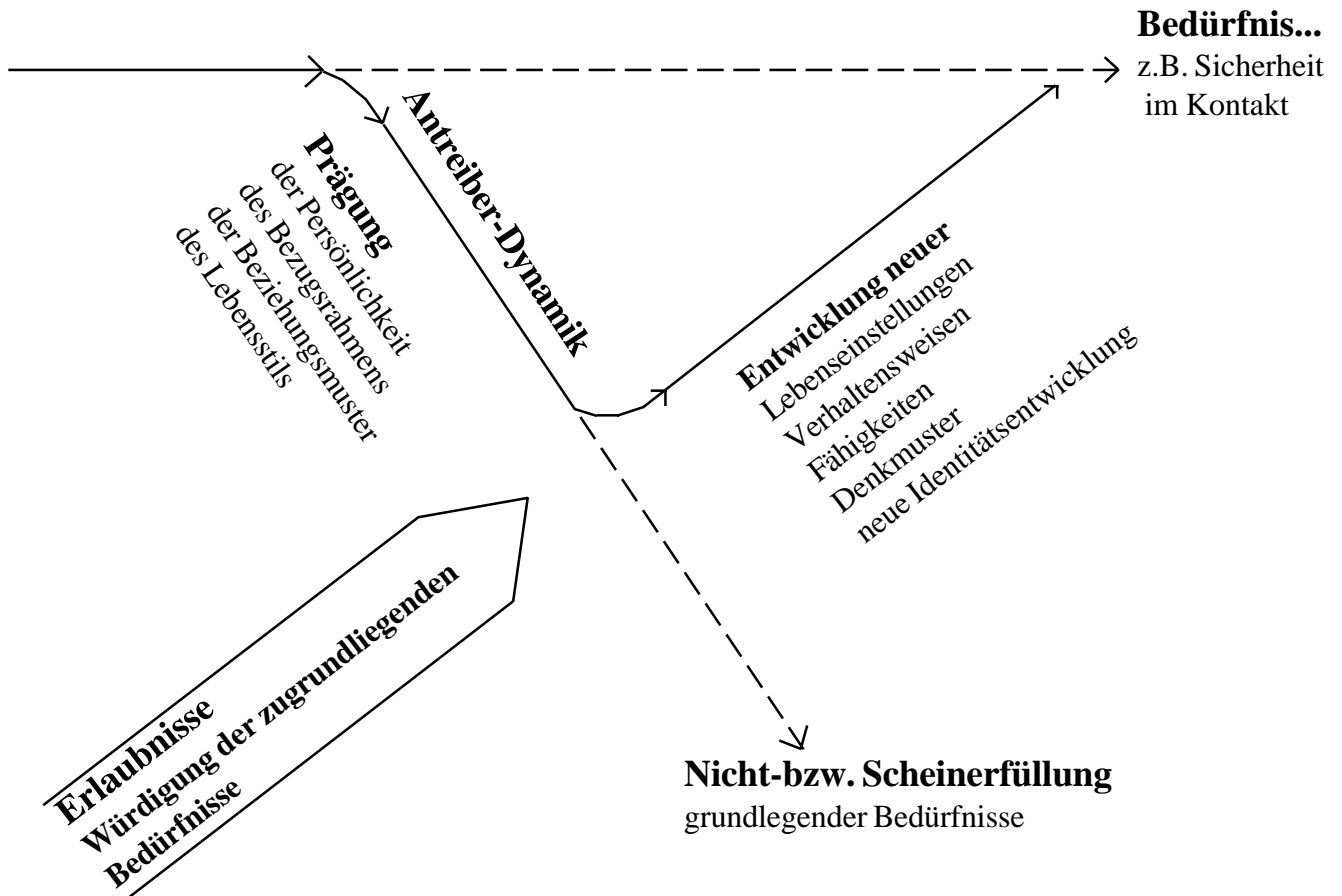
**elterliche Gebote:**

Du bist o.k., wenn du ...

**kindliche Erfahrungen und Entscheidungen:**

Wenn ich nicht ... bin,

komme ich nicht gut weg



## Test zur Bestimmung von Antreiberdynamik

von Dr. Reinhard Köster

Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage eine der beiden Spalten an.

1. Anderen Menschen gegenüber bin ich freundlich, fast immer.
2. Ich gebe Arbeit nicht gerne aus der Hand, weil ich nicht weiß, ob andere sie wirklich gewissenhaft angehen.
3. Wenn es sein muß, und das ist ja oft der Fall, scheue ich keine Mühe.
4. Ich kann mich nicht so recht freuen, wenn ich etwas getan habe, weil es doch immer noch viel zu tun gibt.
5. Die Zeit ist zu kurz, um sie zu verträdeln.
6. Ich mag es nicht, wenn Menschen immerzu klagen.
7. Wenn ich aufgeregt bin, lasse ich es mir nicht anmerken.
8. Wenn ich die Hände in den Schoß lege, während andere arbeiten, bekomme ich Schuldgefühle.
9. Mir fällt es sehr schnell auf, wenn andere Fehler machen.
10. Ich lehne Unordnung ab, wo immer sie auftritt, im Büro, zu Hause oder wo auch immer.
11. Geliebt werden, das ist für mich das Wichtigste im Leben.
12. Wenn ich warten muß, werde ich unruhig.
13. Es fällt mir schwer, „Nein“ zu sagen.
14. Ich plane meine Termine oft ohne Pufferzeiten.
15. Ich wappne mich für alle Fälle.
16. Es ist mir peinlich, bei einem Fehler ertappt zu werden.
17. Ich kann es nicht gut aushalten, wenn andere unfreundlich und abweisend mit mir umgehen.
18. Ich habe es gelernt, weitgehend alleine zurechtzukommen.
19. Ich achte sehr auf das Detail, denn große Fehler könnten entstehen, wenn Kleinigkeiten vergessen werden.
20. Wenn Leute lange reden, werde ich kribbelig.
21. Ich bin nie um eine Antwort verlegen.
22. Bei mir stellt sich leicht das Gefühl ein, daß ich es nicht schaffe.
23. Lieber schnell als zu gründlich.
24. Ich Sorge dafür, daß ich für alle Fälle gerüstet bin.
25. Ich kann anderen ihre Wünsche von den Augen ablesen.
26. Es kommt mir oft so vor, als ab ich vor einem Berg von Arbeit stehe.
27. Mir ist es wichtig, daß ich ständig mein Wissen erweitere.
28. Ich lasse gerne anderen den Vortritt..
29. Wenn ich den Überblick verliere, überkommt mich ein unangenehmes Gefühl.
30. Ich achte auf korrekte Kleidung, natürlich für jede Gelegenheit die am besten passende.
31. Oft geht es mir so, daß ich nicht weiterkomme und noch einmal von vorne anfangen muß.
32. Ich möchte nichts versäumen.
33. Andere fühlen sich durch mich, auch ohne daß ich etwas sage, herausgefordert sich, ich meine damit ihre Entscheidungen zu rechtfertigen.

trifft eher zu	trifft eher nicht zu

34. Es ginge mir gegen den Strich, wenn ich es mir bequem machen wollte.
35. ich gebe lieber nach als daß ich Streit bekomme.
36. Ich kann es schwer aushalten mit Menschen, die umständlich und langsam sind.
37. Wenn ich nicht fertigwerde, mache ich unbezahlte Überstunden.
38. Wenn ich etwas tue, sind meine Gedanken schon beim Nächsten und Übernächsten.
39. Auch wenn ich verärgert bin, gebe ich mich freundlich.
40. Es gibt ungeheuer viel, was mich interessiert.
41. Andere um Hilfe zu bitten, ist oft ein Zeichen von Schwäche.
42. Ich sage oft nicht, was ich denke, weil ich es nicht für so wichtig halte.
43. Wenn mir mal etwas ganz schnell zu gelingen scheint, frage ich mich: Würde das Ergebnis nicht besser sein, wenn ich mehr Zeit und Mühe darauf verwandt hätte.
44. Mit Vertrauen gehe ich eher sparsam um. Man kann zu leicht hereinfallen
45. Ich bin verständnisvoll und mitfühlend.
46. Körperliche Beschwerden nehme ich zunächst nicht so wichtig.
47. Man kann mir vielleicht vieles vorwerfen, aber nicht, daß ich faul bin.
48. Es tut mir weh, wenn andere nicht beachten, wieviel ich für sie tue.
49. Ich lege Wert darauf, alle Infoxmationen zu haben, damit ich nichts übersehe und mir deswegen kein Vorwurf gemacht werden kann.
50. Ich gerate leicht außer Atem.
51. Es kann vorkommen, daß ich mich manchmal ausgepowert fühle  
Das muß man aber mit sich selbst ausmachen.
52. Manchmal denke ich: Lohnt eigentlich die ganze Mühe ?
53. Ich finde immer wieder Gelegenheiten, wo ich anderen eine Freude machen kann.
54. Ich bin in dem, was ich tue, korrekt und genau.
55. Ich bin zurückhaltend mit Gefühlsäußerungen.  
Es gibt Leute, für die ich viel getan habe. Aber dann haben sie mich enttäuscht. Für die rühre ich keinen Finger mehr.
57. Wenn ich einmal nicht weiß, was ich mit meiner Zeit anfangen kann, fühle ich mich leer.
58. Ich achte sehr genau darauf, wie ich mich ernähre.
59. Mich kann nichts so leicht erschüttern.
60. Ich sage mir immer: "Ohne Fleiß kein Preis."
61. Meine Zeit reicht nicht für alles, was ich gerne tun möchte.
62. Wenn ich eine Meinung vertrete, muß ich sie nach allen Seiten absichern können.
63. Oft fühle ich mich anderen klar überlegen, wenn ich sehe, wie wenig sie wissen.  
Aber zuweilen frage ich mich auch, ob ich selbst genug weiß und kann.
64. Viele Menschen haben nur ihr Vergnügen im Sinn.  
Sie würden am liebsten keinen Finger rühren und schämen sich nicht einmal.
65. Wenn ich mich nicht beeile, können mir andere zuvorkommen.

trifft eher zu	trifft eher nicht zu

# Auswertungstabelle

Machen Sie bitte einen Strich unter die Ziffer einer Aussage, bei der Sie "trifft eher zu" angekreuzt haben.

Auf diese Weise erhalten Sie eine Übersicht darüber zu welchen Antreiberdynamiken sie neigen und wie stark diese Ihr Verhalten beeinflussen.

Sei stark:                    6 7 15 18 21 24 29 41 44 46 51 55 59

Sei perfekt:                2 9 10 16 19 27 30 33 49 54 58 62 63

Sei gefällig:               1 11 13 17 25 28 35 39 42 45 48 53 56

Beeil dich:                5 12 14 20 23 32 36 38 40 50 57 61 65

Streng dich an:           3 4 8 22 26 31 34 37 43 47 52 60 64