



Erfahrungen aus unserer Jugend mit unseren Eltern, Verwandten und Bekannten prägen unser Erwachsenenleben. Auch im reifen Alter befolgen wir die Gebote und Verbote. Wenn sie aus einem wohlwollenden Elternteil stammen, wie zum Beispiel "Lass Dich nur nicht unnötig hetzen", sind sie durchaus hilfreich. Andere dagegen sind belastend, einengend und blockierend. Ziel der persönlichen Entwicklung sollte es sein, dass wir mit unserem Erwachsenen-Ich entscheiden können, ob eine solche Botschaft sinnvoll oder stressauslösend ist.

Die Amerikaner Kahler und Capers haben fünf grundlegende elterliche Forderungen herausgearbeitet, die sie als Antreiber und Blockierer bezeichnen:

Sei immer perfekt! Dies verlangt Perfektionismus und Vollkommenheit von mir und von den anderen. Es ist ein Aufruf zur Überexaktheit und gleichzeitig eine Warnung vor Toleranz.

Mach immer schnell! Diese Aussage fordert, immer alles rasch und schnell zu erledigen. Es ist ein Aufruf zur Hektik und eine verborgene Warnung vor Nähe zum anderen.

Streng Dich immer an! Alles geht nur über Leistung und Fleiß. Der Aufruf dabei ist, daß nicht das Resultat, sondern die Leistung zählt. Er warnt vor "sich gehen lassen" und genießen.

Mach es immer allen recht! Der andere ist immer wichtiger, als ich selbst. "Dem Frieden zuliebe" steht im Vordergrund. Der Auftrag ist, friedlich und freundlich zu sein. Es ist aber auch eine Warnung vor Konflikten und davor, eigene Bedürfnisse anzumelden.

Sei in jeder Lage stark! Dies heißt, sich keine Blöße geben, Vorbild sein. Es ist ein Aufruf zum Heldentum um jeden Preis und eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen und traurig zu sein.

Die Antreiber beeinflussen unsere Entscheidungen oft unbewusst und können uns oft recht zu schaffen machen, vor allem, wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind, können sie uns blockieren und einengen.

Dieser Test dient nicht zur Einteilung in irgendwelche Schubladen oder Kategorien. Er soll vielmehr helfen, unsere unbewussten Steuerungsmechanismen ans Tageslicht zu bringen, damit wir klare und bewusste Entscheidungen treffen können, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten wollen. Da das Testergebnis immer eine Mischung verschiedener Antreiber darstellt, kann es uns auch nur Indizien für stark oder schwach ausgeprägte Glaubenssätze liefern.



Antreibertest

Beantworten Sie bitte diese Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Sie sich im Moment selber sehen Sie. Schreibe den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen Raum.

Die 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 brauche ich den Satz: "Es ist schwierig, etwas genau zu sagen."
- 7 Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
- 8 Ich habe Mühe, Leute 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 meine 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 Leute, 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 von mir erwarten, um mich danach zu richten.
- 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 selber.



- 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 hart erarbeiten.
- 26 Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
- 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig 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 von ihnen nicht verletzt zu werden.
- 32 Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den 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 strengte 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 ..."



Antreibertest

- 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 neben bei oft noch Akten.
- 49 "Auf die Zähne beißen" heißt meine Devise.
- 50 Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.



Antreibertest

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:

Sei perfekt

Fragen:	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total: _____

Mach schnell

Fragen:	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total: _____

Streng Dich an

Fragen:	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total: _____

Mach es allen recht

Fragen:	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total: _____

Sei stark

Fragen:	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total: _____



Antreibertest

Um die Ausprägungen deiner Antreiber grafisch noch sichtbarer zu machen, bitte ich dich, nun die Totalwerte jedes Antreibers auf das untenstehende Schema zu übertragen.

Antreiber:	Sei perfekt!	Mach schnell!	Streng dich an!	Mach es allen recht!	Sei stark!
2					
4					
6					
8					
10					
12					
14					
16					
18					
20					
22					
24					
26					
28					
30					
32					
34					
36					
38					
40					
42					
44					
46					
48					
50					



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

Antreiber sind oft gute Stützen im Leben. Einengend werden sie dann, wenn sie ohne situativen Bezug eingesetzt werden. Antreiben in diesem Sinne sind nicht der Wirklichkeit angepasst und sie werden befolgt, als würde eine Katastrophe hereinbrechen, wenn man sie nicht berücksichtigt.

Eine Möglichkeit, die Antreiber zu nutzen, besteht darin, sie durch Erlauben zu ersetzen.

Sei immer perfekt:

- Ich erlaube mir, auch einmal einen Misserfolg zu haben.
- Ich kann auch mal fünf gerade sein lassen.
- Ich darf auch mal einen Durchhänger haben.
- Es muss nicht immer alles so genau sein.

Mach immer schnell:

- Ich erlaube mir, auch einmal fünf Minuten auszusetzen und einfach nur "zu sein".
- Ich darf mir auch mal Zeit lassen.
- Morgen ist auch noch ein Tag.
- Manchmal will gut Ding Weile haben.

Streng dich an:

- Ich erlaube mir, etwas auch mal gelassen zu tun.
- Leichtes Geld kann auch gutes Geld sein.
- Ich darf auch mal faul sein.
- Ich kann meine Arbeit auch locker und entspannt tun.
- Ich muss nicht alles wichtig nehmen.

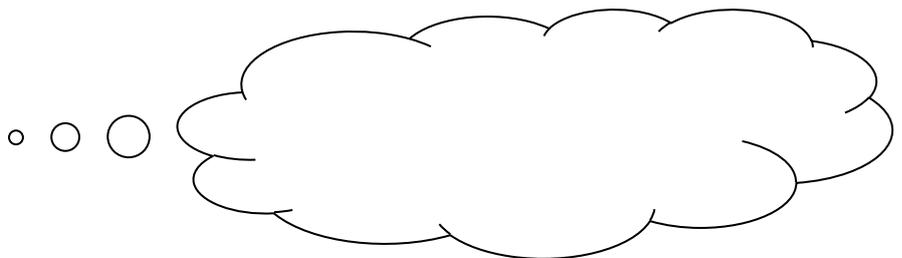
Mach es immer allen recht:

- Ich sage auch einmal "nein", ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.
- Ich kann mir auch mal helfen lassen.
- Ich kann auch mal etwas für mich fordern.
- Ich muss nicht immer Rücksicht nehmen.
- Ich bin genauso wichtig, wie die anderen.

Sei immer stark:

- Ich erlaube mir, auch einmal müde und hilfsbedürftig zu sein.
- Meine Gefühle gehören zu mir und sind O.K.
- Ich darf auch mal Schwäche zeigen.
- Ich kann Verantwortung teilen und abgeben.
- Ich muss nicht alles selber können.

Mein persönlicher Erlauber:





Das Ersetzen der Antreiber durch Erlauber ist schneller gedacht als getan. Als Hilfe können Ihnen die folgenden Fragen dienen:

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

Ist ein Antreiber für mich noch nötig?

Wieweit verzerrt ein Antreiber meine Wahrnehmung von 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 eine bedingte Einhaltung des Antreibers und welches müssten die Bedingungen sein?

*Mit dem Abbau starker Antreiber erlaube ich mir,
ein Stück weit immer mehr ich selbst zu sein.*