



Antreiber Test I

aus der Transaktionsanalyse

Mithilfe des nachfolgenden Tests kannst du die Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Starke Antreiber können eine Eigendynamik entwickeln. Sie kontrollieren immer stärker das eigene Verhalten, sodass man sich selbst immer mehr antreibt, um mehr Erfolg und Anerkennung zu erhalten. Aber oftmals erhöht sich durch diese Antreiber auch der Druck und somit das eigene Stresslevel. Dieses Gefühl gibt man an die unmittelbare Umgebung und die Menschen um einen herum ab. Nimm dir die Zeit, deinen Antreibern auf die Spur zu kommen:

Bewertungsskala - Die Aussage trifft auf mich zu:

VOLL UND GANZ: 5

ZIEMLICH: 4

ETWAS: 3

KAUM: 2

GAR NICHT: 1

Bitte antworte spontan! Los gehts:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.) Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.) Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohlfühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.) Ich bin ständig auf Trab. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.) Wenn ich raste, roste ich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.) Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 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 |
| 12.) Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13.) Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.) Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



Antreiber Test II

aus der Transaktionsanalyse

Bewertungsskala - Die Aussage trifft auf mich zu:

VOLL UND GANZ: 5

ZIEMLICH: 4

ETWAS: 3

KAUM: 2

GAR NICHT: 1

Bitte antworte spontan! Weiter gehts:

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 15.) Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.) Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17.) Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18.) Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19.) Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20.) Ich löse meine Probleme selbst. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21.) Aufgaben erledige ich möglichst rasch. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22.) Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23.) Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24.) Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25.) Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26.) Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27.) Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28.) Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29.) Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30.) Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31.) Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32.) Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



Antreiber Test III

aus der Transaktionsanalyse

Bewertungsskala - Die Aussage trifft auf mich zu:

VOLL UND GANZ: 5

ZIEMLICH: 4

ETWAS: 3

KAUM: 2

GAR NICHT: 1

Bitte antworte spontan! Weiter gehts:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 33.) Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens ..., zweitens ..., drittens ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34.) Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35.) Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36.) Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37.) Ich streng 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 |
| 42.) Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43.) Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44.) Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45.) Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46.) Ich bin diplomatisch. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47.) Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48.) Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49.) „Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50.) Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



Antreiber Test IV

Zur Auswertung des Fragebogens übertrage bitte deine Bewertungen für jede entsprechende Frage in die nachfolgende Übersicht. Danach zählst du die Werte zu einer Summe zusammen.

Sei nett und gefällig.



| | | |
|-----------|-----------|--------|
| Frage 2: | Frage 30: | |
| Frage 7: | Frage 35: | |
| Frage 15: | Frage 36: | |
| Frage 17: | Frage 45: | |
| Frage 28: | Frage 46: | Summe: |

Sei perfekt



| | | |
|-----------|-----------|--------|
| Frage 1: | Frage 24: | |
| Frage 8: | Frage 33: | |
| Frage 11: | Frage 38: | |
| Frage 13: | Frage 43: | |
| Frage 23: | Frage 47: | Summe: |

Sei stark



| | | |
|-----------|-----------|--------|
| Frage 5: | Frage 26: | |
| Frage 9: | Frage 31: | |
| Frage 16: | Frage 40: | |
| Frage 20: | Frage 41: | |
| Frage 22: | Frage 49: | Summe: |

Streng dich an



| | | |
|-----------|-----------|--------|
| Frage 4: | Frage 29: | |
| Frage 6: | Frage 34: | |
| Frage 10: | Frage 37: | |
| Frage 18: | Frage 44: | |
| Frage 25: | Frage 50: | Summe: |

Beil dich



| | | |
|-----------|-----------|--------|
| Frage 3: | Frage 27: | |
| Frage 12: | Frage 32: | |
| Frage 14: | Frage 39: | |
| Frage 19: | Frage 42: | |
| Frage 21: | Frage 48: | Summe: |

Auswertung:

Bis 30 Punkte: Deine Antreiber helfen dir, deine Ziele zu erreichen.

Ab 30 Punkte: Deine Antreiber scheinen dich unbewusst zu beeinflussen und können sich manchmal als nicht zielfördernd auswirken.

Ab 40 Punkte: Deine Antreiber beeinflussen dein Verhalten sehr stark und laufen völlig unbewusst ab. Das kann zu hohem Druck und Stress führen, für dich und für dein Umfeld.



Future Ready

Das siebenwöchige Gruppen-Live-Coaching Programm

Persönliche Weiterentwicklung ist eine der nachhaltigsten Investition. Persönliche und berufliche Erfolge werden es dir zeigen! In diesen Zeiten des Wandels gilt es stark zu sein und die Segel in die richtige Richtung zu setzen!

[Jetzt anmelden unter www.YUNIKE.de/academy](http://www.YUNIKE.de/academy)

Du möchtest tiefer in deine persönlichen Themen einsteigen und wünschst dir professionelle Begleitung?

Ich freue mich auf deine Nachricht an
hello@yunike.de.

www.YUNIKE.de/coaching