

Der ANTREIBER-TEST

Das Modell der inneren Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse die darunter die elterlichen Forderungen versteht, mit denen konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellungen verbunden sind.

Eltern-Gebote haben für Kinder einen Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt wird, denn ihre Nichteinhaltung könnte zur Folge haben (in der Vorstellung der Kinder), nicht mehr geliebt zu werden.

Der Ausschluss aus der Gesellschaft, der Gruppe, der Familie ist für Menschen die größte Bedrohung überhaupt und die „Angst-nicht-geliebt-zu-werden“ ist deshalb so beängstigend für Kinder. Sie könnten nicht ohne (elterliche) Hilfe überleben.

Erst im Erwachsenenalter haben wir die Möglichkeit zu erkennen, dass es Alternativen zu den elterlichen Botschaften gibt. Zu diesem Zeitpunkt haben sich diese Botschaften jedoch schon stark im Unterbewusstsein verankert. Sie stellen unsere Glaubensgerüst dar. Die meisten Dinge sind für uns so in Stein gemeißelt, dass wir gar nicht auf die Idee kommen sie zu hinterfragen.

Unbedacht versuchen wir daher als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang ständen.

Mit Hilfe des nachfolgenden Tests kannst Du erforschen welche Ausprägung der einzelnen Antreiber für Dich besonders relevant sind.

Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln, sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreicht aber eher nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft.

Über einer Höhe von ca. 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.

Beantworte die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der Bewertungsskala (1 - 5), so wie Du Dich im Moment in Deiner Welt selbst siehst.

Bewertungsskala:

Die Aussage trifft auf mich in meiner Privaten- / und/oder Berufswelt zu:

VOLL UND GANZ 5

ZIEMLICH 4

ETWAS 3

KAUM 2

GAR NICHT 1

Kreuze bei jeder Formulierung den für Dich passenden Zahlenwert an.

Bitte antworte spontan und „errate“ nicht was richtig sein könnte.

Frage	Score	Aussage
1	1 2 3 4 5	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2	1 2 3 4 5	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohlfühlen.
3	1 2 3 4 5	Ich bin ständig auf Trab
4	1 2 3 4 5	Wenn ich raste, roste ich.
5	1 2 3 4 5	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
6	1 2 3 4 5	Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“.
7	1 2 3 4 5	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8	1 2 3 4 5	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9	1 2 3 4 5	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10	1 2 3 4 5	„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.
11	1 2 3 4 5	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.
12	1 2 3 4 5	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13	1 2 3 4 5	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.

14	1 2 3 4 5	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.
15	1 2 3 4 5	Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
16	1 2 3 4 5	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17	1 2 3 4 5	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
18	1 2 3 4 5	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
19	1 2 3 4 5	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20	1 2 3 4 5	Ich löse meine Probleme selbst.
21	1 2 3 4 5	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22	1 2 3 4 5	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23	1 2 3 4 5	Ich sollte viele Aufgaben noch besser machen
24	1 2 3 4 5	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
25	1 2 3 4 5	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.
26	1 2 3 4 5	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
27	1 2 3 4 5	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.
28	1 2 3 4 5	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
29	1 2 3 4 5	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30	1 2 3 4 5	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.
31	1 2 3 4 5	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32	1 2 3 4 5	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).
33	1 2 3 4 5	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens....., zweitens....., drittens.
34	1 2 3 4 5	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
35	1 2 3 4 5	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.

36	1 2 3 4 5	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
37	1 2 3 4 5	Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38	1 2 3 4 5	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39	1 2 3 4 5	Ich bin nervös.
40	1 2 3 4 5	So schnell kann mich nichts erschüttern
41	1 2 3 4 5	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
42	1 2 3 4 5	Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“
43	1 2 3 4 5	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä.
44	1 2 3 4 5	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“
45	1 2 3 4 5	Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“
46	1 2 3 4 5	Ich bin diplomatisch.
47	1 2 3 4 5	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.
48	1 2 3 4 5	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig
49	1 2 3 4 5	Die Zähne zusammenbeißen heißt meine Devise
50	1 2 3 4 5	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.

Auswertung:

Zur Auswertung des Fragebogens übertrage bitte Deine Bewertungen für jede entsprechende Frage auf den folgenden Bogen.

Zähle die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen.

1. „SEI PERFEKT“: Fragen: 1__8__11__13__23__24__33__38__43__47__ Total: _____

2. „MACH SCHNELL“: Fragen: 3__12__14__19__21__27__32__39__42__48__ Total: _____

3. „STRENG DICH AN“: Fragen: 4__6__10__18__25__29__34__37__44__50__ Total: _____

4. „MACH ES ALLEN RECHT“ Fragen: 2__7__15__17__28__30__35__36__45__46__
Total: ____

5. „SEI STARK“ Fragen: 5__9__16__20__22__26__31__40__41__49__ Total: ____

Auswertung:

bis 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

Übertrage die Fragen auf Deine Essens-Regeln:

Geh die einzelnen Fragen für Dich noch einmal durch und frag Dich „wie sieht es beim Essen mit dem Glaubenssatz aus?“

Nimm Dir ein leeres Blatt und reflektiere Deine Regeln und aus welchem Antreiber heraus sie kommen.

	Aussage	Bezogen aufs Essen?
1	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	Bsp: Wenn ich Diäten mache oder etwas verändern will in meiner Ernährung, mache ich es streng nach Vorgabe
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohlfühlen.	Ich koche das was die anderen mögen, selten das was ich möchte.
3	Ich bin ständig auf Trab	Ich hab wenig Zeit mich um meine Bedürfnisse zu kümmern.
4	Wenn ich raste, roste ich.	Ich hab wenig Ruhe. Ich hab keine Zeit für achtsames Essen.
5	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	Ich esse heimlich, ich unterdrücke meine Gefühle...

6	Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“.	Ich weiß nicht so richtig was ich will oder brauche.
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	Ich rechtfertige was ich wann esse.
8	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	Ich kann Leute nicht verstehen, die sich gehen lassen.
9	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	
10	„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.	
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.	Ich muss mich immer rechtfertigen.
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	Ich esse oft sofort ohne inne zu halten.
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	
14	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	Wer dick ist ist auch undiszipliniert und faul.
15	Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.	Ich denke die anderen mögen mich nur, wenn ich schlanker bin.
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.	Ich versuche den Vorstellungen der anderen zu entsprechen auch optisch und in meiner Ernährungsform.
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 machen	Ich bin nie zufrieden mit dem was ich schon verändert habe - auch wenn ich viele Dinge schon besser mache als vorher.
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	Nur wer Diät hält kann ein gutes Ergebnis erzielen.
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	Ich ärgere mich, wenn ich wieder einmal zu viel/ falsch gegessen habe.
27	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.	Ich hab viel Druck in mir und übertrage den auch auf meine Familienmitglieder.
28	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	Ich brauche das Lob und die Anerkennung der Familie, auch wenn ich koche. Deshalb versuche ich es ihnen auch da Recht zu machen.
29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse 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 (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.	

36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	
37	Ich strenge 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: „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.	
48	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig	
49	Die Zähne zusammenbeißen heißt meine Devise	Ich kann Hunger gut ignorieren.
50	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.	Egal wie sehr ich mich anstrenge, Diäten klappen nicht und ich ärgere mich darüber.

Die fünf Antreiber haben immer auch einen Gegenspieler -

und zwar den der Erlaubnis.

Nur wir selbst können uns bezüglich dieser erlernten Dinge vom Haken lassen.

Konstruiere für Deine Antreiber einen Gegenpart:

Mein Mantra:

Es ist ok, wenn Dinge leicht sind. Es ist ok und genauso wertvoll, wenn es Dir leicht fällt Dinge zu tun. Talente sind wundervoll und zeigen sich oft indem sie uns nicht anstrengen, sondern uns Freude bereiten. Sie sind trotzdem oder vielleicht genau deswegen so wundervoll. Meine größte frühere „Schwäche“, meine Sensibilität und mein Gerechtigkeitsinn, der Wunsch nach Wahrheit sind heute meine größten Stärken. Dafür muss ich mich nicht anstrengen.

4. Mach es allen Recht:

Meine Story:

Es allen recht machen zu wollen, ist so ein Grundmuster von Frauen. ie wurden oft erzogen brav zu sein, durchzuhalten, uns einzubringen und „gute Mädchen“ zu sein. Waren wir nicht brav und haben es allen recht gemacht, Waren wir „böse Mädchen“ und sollten uns schämen.

Wo machst Du es allen recht?

Mein Mantra:

Es ist ok, wenn ich es mir recht mache. Indem ich es mir recht mache, kann ich meine Batterien wieder aufladen. Ich bin nur für mich verantwortlich und nur zu 50% für meine Beziehungen. Es ist gesund an sich zu denken um meine Ressourcen zu erhalten.

5. Sei stark:

Meine Story:

Stell Dich nicht so an, Du bist so empfindlich, Du bist eine Mimose... das sind die Sätze meiner Kindheit und ich habe mich geschämt, dafür so schwach zu sein. Also habe ich mich angestrengt meine Gefühle, meine Verletztheit nicht zu zeigen. Nur wer Schwäche zugibt ist schwach. Ein Indianer kennt keinen Schmerz. Du schaffst das schon, wenn du dich genug zusammen reißt. Was sind die Sätze Deiner Kindheit?

Mein Mantra:

Stärke bedeutet zu jeder Zeit ich selbst zu sein. Zu zeigen was ich fühle, mich verletzt, überfordert, ängstlich, schwach oder einsam zu fühlen. Ich bin NICHT meine Gefühle, ich habe sie nur. Verletzlichkeit macht stark! Es ist stark die eigenen Verletzlichkeit zu zeigen. Ich bin nicht Jesus, ich kann nicht über den See gehen - und das ist völlig ok.

Mache Dir bewusst, dass Deine Antreiber aus einer guten und hilfreichen Absicht entstanden sind. Sie wollten Dir helfen und oft helfen sie Dir auch. Bleibe einfach wachsam und reflektiere wo sie Dir immer wieder begegnen um Dir die Erlaubnis für ein gesundes, entspanntes und glückliches Leben zu erteilen.