



# Test

## Deine inneren Antreiber

Deine inneren Antreiber sind Forderungen, die Du an Dich selbst stellst. Diese Forderungen wurden im Laufe Deiner Kindheit so oft an Dich gestellt, dass sie sich tief in Deinem Unterbewusstsein eingegraben haben. Bis zu einem gewissen Grad können diese Antreiber hilfreich sein. Manchmal führen sie aber zu weit und schießen am Ziel vorbei.

Wenn Dir beispielsweise als Kind von Deinen Eltern immer wieder gesagt wurde "Dafür habe ich jetzt keine Zeit", kann es sein, dass Du den inneren Antreiber "Ich muss mich beeilen" verinnerlicht hast. Wenn Du beispielsweise bei einer schlechten Note von Deinen Eltern mit Enttäuschung gestraft wurdest, kann es sein, dass Du tief in Deinem Innern denkst: "Ich muss mich anstrengen, sonst werde ich bestraft"

Du siehst, Deine inneren Antreiber sind Verhaltensmuster, die sich in Deiner Kindheit gebildet haben und die Du übernommen hast.

Erfüllst Du nun Deinen inneren Antreibern nicht, hast Du das Gefühl "ich bin nicht okay, weil.....". Dieses Gefühl äußert sich dann in Niedergeschlagenheit oder Wut. Weil Du dieses Gefühl aber nicht haben möchtest, wirst Du versuchen das Problem das nächste Mal noch besser zu lösen. Dadurch gerätst Du in einen Teufelskreis.

Aus diesem Grund müssen wir unsere inneren Antreiber erkennen und für uns nutzen. Denn diese inneren Antreiber sind Deine positiven Eigenschaften. Ihr Problem ist nur, dass sie es gerne übertreiben. Wenn Du erkennst, wie Du Deine inneren Antreiber richtig für Dich einsetzen kannst, werden sie zu Deinen starken Begleitern.

Wer sind nun diese inneren Antreiber? Auf der nächsten Seite werde ich Dir die fünf inneren Antreiber vorstellen und auch die positiven Eigenschaften, die sich hinter den Antreibern verbergen. Höre beim Lesen schon einmal in Dich hinein und prüfe, welche dieser Antreiber Dich triggern.

# Die 5 inneren Antreiber

## **"Sei immer perfekt!" oder "Mach keine Fehler!"**

Dieser Antreiber fordert Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem was Du tust, von Dir. Genau dieses Verhalten erwartest Du dann auch von Anderen. Du willst immer noch besser werden und bist Dir selbst nie gut genug.

### Positive Eigenschaft:

Sorgfältigkeit, Genauigkeit, Kompetenz, Korrektheit, Ausdauer, Beharrlichkeit

## **"Mach immer schnell" oder "Beeile Dich!"**

Du willst immer alles schnell erledigen und rasch antworten, sprechen, essen. Du rennst durch Dein Leben. Du darfst keine Zeit verschwenden und siehst Dich als Motor. Es ist ein Aufruf zur Hektik. Die Gefahr dabei ist, dass Du Dich an nichts mehr freuen kannst und sich durch das Hetzen Fehler einschleichen.

### Positive Eigenschaft:

Schnelligkeit, Ziele verfolgen, Chancen nutzen

## **"Streng Dich immer an"**

Wenn Du diesem Antreiber folgst, machst Du aus jedem Auftrag ein Jahrhundertwerk und verwirrst Dich selbst und andere. Wenn Du unter dem Einfluss dieses Antreibers stehst, folgst Du dem Aufruf "Nur nicht locker lassen". Es fällt Dir schwer, einfach nur mal die Zeit zu genießen. Du glaubst, dass Du Dir alles hart erarbeiten und ohne fremde Hilfe schaffen musst. Aufgeben ist für Dich keine Option.

### Positive Eigenschaft:

Durchhaltevermögen, Disziplin

## **"Mach es immer allen recht" oder "Sei immer liebenswürdig"**

Bei diesem Antreiber ist der andere immer wichtiger als Du selbst. Wenn Du unter diesem Antreiber stehst, fühlst Du Dich dafür verantwortlich, dass die anderen sich wohlfühlen. Du kommst den anderen entgegen, denn es Dir wichtig von anderen geschätzt zu werden und beliebt zu sein. Du willst unter allen Umständen Streit vermeiden und sagst auch oft JA, obwohl Du gerne NEIN sagen würdest.

### Positive Eigenschaft:

Liebenswert sein, Freundlichkeit, Mitgefühl

## **"Sei immer stark" oder "Beiß die Zähne zusammen"**

Du willst Vorbild sein, Haltung bewahren, eiserne Konsequenz zeigen und am besten alles allein durchstehen, nur keine fremde Hilfe in Anspruch nehmen, "ich löse meine Probleme selber". Du willst Held sein um jeden Preis und keine Gefühle zeigen oder traurig sein. Du willst Sicherheit gewinnen, eigene Gefühle unter Kontrolle haben und jede Art von Verletzlichkeit oder Abhängigkeit vermeiden.

### Positive Eigenschaft:

Unabhängigkeit, Stärke

## Was sind Deine inneren Antreiber?

Als nächstes werden wir uns jetzt darum kümmern, dass Du Deine inneren Antreiber erkennst. Dazu lade ich Dich ein, den nachfolgenden Test zu machen. Die Auswertung findest Du am Ende.

Bewerte bitte die Aussagen im Test mit Hilfe der Bewertungsskala von 1 - 5, so wie Du Dich im Moment selbst siehst. Bitte überlege nicht lange dabei, sondern beantworte die Fragen spontan.

### Punkteschema:

- stimmt voll und ganz: 5 Punkte
- stimmt einigermaßen: 4 Punkte
- stimmt etwas: 3 Punkte
- stimmt kaum: 2 Punkte
- stimmt gar nicht: 1 Punkt

Aussagen	Einschätzung (1 - 5 Punkte)
1 Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich	
2 Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass die, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen	
3 Ich bin ständig auf Trab	
4 Anderen gegenüber zeige ich nicht gerne meine Schwächen	
5 Wenn ich raste, dann roste ich	
6 Ich sage häufig: "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen"	
7 Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre	
8 Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	
9 Est fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	
10 "Nur nicht locker lassen" ist meine Devise	
11 Wenn ich eine 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 wichtig für mich, von anderen akzeptiert zu werden	
16 Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern	

## Aussagen

## Einschätzung (1 - 5 Punkte)

- 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 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 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 antworten.
- 28 Es ist mir 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 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 gern 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 streng 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"

## Aussagen

## Einschätzung (1 - 5 Punkte)

- 44 Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht..."
- 45 Ich sage normalerweise 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 oft nebenbei noch Akten
- 49 "Auf die Zähne beißen" heiß meine Devise
- 50 Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen

### **Auswertung des Fragebogens:**

Schau bei der entsprechenden Nummer jeder Frage (die erste Nummer wäre hier also beim Antreiber "sei perfekt" die Frage Nummer 1, dann die Frage Nummer 8) und übertrage jetzt bitte Deine Punktzahlen für jede entsprechende Fragennummer. Zähle dann die Bewertungszahlen für jede Reihe zusammen. Anhand des Ergebnisses siehst Du wie stark der jeweilige Antreiber ausgeprägt ist

#### **"Sei immer perfekt"**

Fragen: 1, 8, 11, 13, 23, 24, 33, 38, 43, 47

Total:

#### **"Mach immer schnell"**

Fragen: 3, 12, 14, 19, 21, 27, 32, 39, 42, 48

Total:

#### **"Streng Dich immer an"**

Fragen: 5, 6, 10, 18, 25, 29, 34, 37, 44, 50

Total:

#### **"Mach es immer allen recht"**

Fragen: 2, 7, 15, 17, 28, 30, 35, 36, 45, 46

Total:

#### **"Sei immer strak"**

Fragen: 4, 9, 16, 20, 22, 26, 31, 40, 41, 49

Total:

Wenn bei einem Deiner Antreiber der Wert "40" überschritten wird, kannst Du mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass dieser unbewusst Dein Verhalten in wesentlicher Weise beeinflusst und mitbestimmt.

## Wie Du Deine inneren Antreiber entschärfst

Du hast nun herausgefunden welche inneren Antreiber Dich triggern und vor allem wie sehr sie Dich beeinflussen.

Um Deine inneren Antreiber zu entschärfen und ihnen entgegenzuwirken kannst Du sie durch "innere Erlauber" ersetzen. Genauso wie bei den negativen Glaubenssätzen, musst Du diese Erlauber langsam in Deinen Alltag integrieren. Du kannst hier genau so, wie bei den positiven Affirmationen vorgehen.

### **Wie innere Erlauber formuliert werden:**

Hier zeige ich Dir einige Beispiele wie die Formulierung von inneren Erlaubern für Dich aussehen könnte:

#### ● **"Sei perfekt"**

- Ich gebe mein Bestes, das reicht
- Ich bin liebenswert so wie ich bin
- Ich bin, so wie ich bin, gut genug!

#### ● **"Mach immer schnell"**

- Ich darf mir Zeit nehmen

#### ● **"Streng Dich an"**

- Die Dinge, die ich erledige, mach ich mit Leichtigkeit und Freude
- Ich haushalte gut mit meinen Kräften
- Ich erlaube mir, das Leben zu genießen!

#### ● **"Sei immer liebenswürdig"**

- Ich bin auch wichtig!
- Meine Bedürfnisse sind genauso wichtig, wie die der anderen
- Ich darf auch mal NEIN sagen

#### ● **"Sei stark"**

- Ich darf um Hilfe bitten
- Ich darf Gefühle zeigen
- Ich darf auch mal schwach sein oder Fehler machen