

„Innere Antreiber“ – Test zur Selbsteinschätzung

Im vorliegenden Fragebogen geht es um Einstellungen, Bilder und Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Arbeit und Beruf. Er soll dabei helfen, Ihre persönlichen „inneren Antreiber“ sichtbar zu machen. Bewerten Sie dazu die folgenden 50 Aussagen danach, wie sehr diese in Ihrer momentanen beruflichen Situation auf Sie zutreffen.

Fragebogen

trifft
gar nicht
auf mich zu

trifft
völlig
auf mich zu

01	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	1	2	3	4	5
02	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
03	Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
04	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
05	Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
06	Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	1	2	3	4	5
07	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
08	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
09	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1	2	3	4	5
10	Nur nicht locker lassen, ist meine Devise.	1	2	3	4	5
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	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
15	Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16	Ich habe 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 selber.	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

trifft
gar nicht
auf mich zu



trifft
völlig
auf mich zu



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 kein Verständnis.	1	2	3	4	5
27	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
28	Es ist mir wichtig, von den 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 derjenigen 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.	1	2	3	4	5
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 strenge mich an, 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: „Macht mal vorwärts!“.	1	2	3	4	5
43	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.	1	2	3	4	5
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht.“	1	2	3	4	5
45	Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen?“ als „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	Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch Akten.	1	2	3	4	5
49	Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.	1	2	3	4	5
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5

Auswertung

Übertragen Sie Ihre Zahlenwerte für jede der 50 Aussagen in die nachfolgende Tabelle. Berechnen Sie anschließend die Summe für jede der 5 Spalten und tragen Sie diese am unteren Spaltenende in die grau schraffierten Felder ein! Die Summenwerte zeigen die jeweilige Ausprägung der darunter stehenden Antreiber.

Nr.	Zahlenwert	Nr.	Zahlenwert	Nr.	Zahlenwert	Nr.	Zahlenwert	Nr.	Zahlenwert
01		03		05		02		04	
08		12		06		07		09	
11		14		10		15		16	
13		19		18		17		20	
23		21		25		28		22	
24		27		29		30		26	
33		32		34		35		31	
38		39		37		36		40	
43		42		44		45		41	
47		48		50		46		49	
Sei perfekt!		Mach schnell!		Streng dich an!		Mach es allen recht!		Sei stark!	

Tragen Sie nun die Ausprägungen der einzelnen Antreiber im nachstehenden Diagramm ein.

	10	15	20	25	30	35	40	45
Sei perfekt!								
Mach schnell!								
Streng dich an!								
Mach es allen recht!								
Sei stark!								
	förderlich				möglicherweise leistungsbeeinträchtigend		möglicherweise gesundheitsgefährdend	