

Antreiber-Test nach Taibi Kahler

Bitte führen Sie den Test spontan durch. Beantworten Sie die folgenden Sätze, wie Sie sich gegenwärtig sehen. Verwenden Sie dazu die Skala von 1-5 und vergeben den entsprechenden Wert zu jeder Aussage. Notieren Sie den Wert hinter der entsprechenden Aussage.

Trifft...

1 = gar nicht zu; 2 = kaum zu; 3 = etwas zu; 4 = gut zu; 5 = voll und ganz zu

1. Ich mache meine Arbeit immer gründlich und genau.	
2. Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	
3. Ich bin ständig auf Trab.	
4. Für mich gilt das Sprichwort: „Wer rastet, der rostet.“	
5. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	
6. Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	
7. Ich sage oft mehr, als eigentlich notwendig wäre.	
8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	
10. Mein Motto lautet: „Nur nicht locker lassen.“	
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	
12. Die Wünsche, die ich habe, erfülle ich mir schnell.	
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	
15. Ich finde es wichtig, dass andere mich akzeptieren.	
16. Ich bin der Typ „Rauhe Schale, weicher Kern“.	
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	
18. Ich kann Menschen, die unbekümmert in den Tag hinein leben, nur schwer verstehen.	
19. Bei Diskussionen unterbreche ich den 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	

Antreiber-Test nach Taibi Kahler S.2

Trifft...

1 = gar nicht zu; 2 = kaum zu; 3 = etwas zu; 4 = gut zu; 5 = voll und ganz zu

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 meine Fragen rasch und bündig beantwortet werden.	
28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache richtig gemacht habe.	
29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	
30. Ich achte mehr auf die Bedürfnisse anderer und stelle meine eigenen 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 Zusammenhängen verwende ich gerne die klare Aufzählung: erstens...;zweitens...;	
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 Andere nichts an.	
42. Ich denke oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“	
43. Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“ u.a.	
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“	
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.	
50. Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.	

Antreiber-Test nach Taibi Kahler S.3

Übertragen Sie nun Ihre jeweiligen Bewertungen in die nachfolgende Tabelle:

„Sei Perfekt!“		„Mach schnell!“		„Streng dich an!“		„Mach es allen recht!“		„Sei stark!“	
Nr. 1		Nr. 3		Nr. 4		Nr. 2		Nr. 5	
Nr. 8		Nr. 12		Nr. 6		Nr. 7		Nr. 9	
Nr. 11		Nr. 14		Nr. 10		Nr. 15		Nr. 16	
Nr. 13		Nr. 19		Nr. 18		Nr. 17		Nr. 20	
Nr. 23		Nr. 21		Nr. 25		Nr. 28		Nr. 22	
Nr. 24		Nr. 27		Nr. 29		Nr. 30		Nr. 26	
Nr. 33		Nr. 32		Nr. 34		Nr. 35		Nr. 31	
Nr. 38		Nr. 39		Nr. 37		Nr. 36		Nr. 40	
Nr. 43		Nr. 42		Nr. 44		Nr. 45		Nr. 41	
Nr. 47		Nr. 48		Nr. 50		Nr. 46		Nr. 49	
Summe		Summe		Summe		Summe		Summe	

Mit Hilfe des Tests können Sie Ihre Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 33 Punkten) können bereits eine Eigendynamik entwickeln. Umso höher der Wert, umso mehr kontrollieren sie unsere innere Einstellung und damit unser Verhalten: Wir treiben uns selbst immer stärker an, um Erfolg, Anerkennung oder Liebe zu kommen. Häufig erreichen wir aber nur mehr Stress (bei sich und den Anderen) und damit das Gegenteil von dem, was wir uns erhoffen.

Ergebnisse über 40 Punkten sollten Sie sehr sorgfältig betrachten. Hier können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend für Sie auswirken.

Antreiber-Test nach Taibi Kahler S. 4

Kurze Zusammenfassung für die Auswertung:

Die Antreiber werden durch elterliche Forderungen, mit denen konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellungen verbunden sind, tief in uns verankert. Sie werden uns als Gebote und Ermahnungen, durch Worte und durch Vorbild vermittelt. Zuerst von den Eltern, später von Lehrern u. ä. Sie werden meist in bester Absicht gegeben. Sie sollen uns in die Lage versetzen, das Leben zu meistern. Als Eltern-Gebote haben diese Botschaften für Kinder einen absoluten, nichtverhandelbaren Anspruch. So entsteht die Angst bei Nichteinhaltung, nicht mehr geliebt zu werden. Erst im Erwachsenenalter können wir erkennen, dass es Alternativen zu diesen elterlichen Botschaften gibt. Allerdings haben sich diese Botschaften jedoch schon tief im Unterbewusstsein sowie in unserem Wertesystem verankert und treiben uns an. Deshalb handeln wir auch als Erwachsene nach dem Diktat der Antreiber. Dies gilt für das Berufsleben ebenso wie auch das Privatleben.

Die positiven Effekte der Antreiber helfen uns das Richtige zu tun:

Um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, ist es durchaus angebracht, vorübergehend perfekt zu sein, sich anzustrengen, sich zu beeilen, sich anzupassen oder Stärke zu beweisen. Solange die Stärken unserer Antreiber zur Zielerreichung hilfreich sind, erreichen wir diese mit schlafwandlerischer Sicherheit.

Die negativen Aspekte der Antreiber behindern unsere Potentialentfaltung:

Sobald wir, unabhängig von den Erfordernissen der jeweiligen Situation, durch die Botschaft der Antreiber gesteuert werden, bewirken die Antreiber in uns Angst und Stress.

Im Falle des Antreibers „sei perfekt“ bedeutet dies zum Beispiel, dass jemand mehr oder minder ständig mit der Angst kämpft, dass etwas schief geht oder nicht klappt.

Die gute Nachricht:

Sie sind Ihren Antreibern nicht hilflos ausgeliefert. Durch unterstützende Botschaften, sogenannten „Erlaubern“, können Sie gezielt gegensteuern. Sie durchbrechen bewusst den gewohnten, automatischen Ablauf und ersetzen die bekannte Verhaltensweise durch einen gewünschten „Erlauber“.

Wenn Sie mehr Informationen zu ihren Antreibern und den passenden, hilfreichen „Erlaubern“ wissen möchten, dann unterstützen wir Sie gerne dabei. Wir freuen uns von Ihnen zu hören.

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Heike Schiebeck

Zweibrückenstr. 13

D-80331 München

Tel.: +49 (0)89 189 42 558

Mail: hs@talentculturecrew.net