



## Test – Meine inneren Antreiber

Quelle: Gesellschaft für Ausbildungsforschung und Berufsentwicklung GbR mbH

Beantworten Sie bitte folgende Aussagen mit Hilfe untenstehender Bewertungsskala, so wie Sie sich im Moment selber sehen.

Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert vor den jeweiligen Satz.

Die Aussage trifft auf mich zu:	voll und ganz	= 5
	gut	= 4
	etwas	= 3
	kaum	= 2
	gar nicht	= 1

1. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.
3. Ich bin ständig auf Trab.
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nur ungern.
5. Wenn ich raste, dann roste ich.
6. Häufig brauche ich den Satz: "Es ist schwierig, etwas genau zu sagen."
7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8. Ich habe Mühe, Leute, die nicht genau sind, zu akzeptieren.
9. Es 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/Arbeit erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
14. Leute, die herumtrödeln, regen mich auf.
15. Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.
16. Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
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 schwer verstehen.
19. Bei Diskussionen unterbreche ich die andern oft.
20. Ich löse meine Probleme selber.
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22. Im Umgang mit anderen halte ich auf Distanz.
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Details.
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 und schnell antworten.
28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
29. Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zu Gunsten jeder anderen Person zurück.
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von anderen nicht verletzt zu werden.
32. Ich klopfe oft ungeduldig mit meinen Fingern auf den Tisch.
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die Redewendung: "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, 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: "Mach mal vorwärts."
43. Ich sage oft: "Genau"; "Exakt"; "Klar"; "Logisch".
44. Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht."
45. Ich sage eher: "Können Sie es nicht einmal versuchen?" statt  
"Versuchen Sie es einmal!"
46. Ich bin diplomatisch.
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48. Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft Akten.
49. "Auf die Zähne beißen", heißt meine Devise.
50. Trotz enormer Anstrengungen will mir Vieles nicht gelingen.



## Auswertungsschlüssel Innere Antreiber

"Sei perfekt"

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47

Total

"Mach schnell"

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48

Total

"Streng dich an"

5	6	10	18	25	29	34	37	44	50

Total

"Mach es allen recht"

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46

Total

"Sei stark"

4	9	16	20	22	26	31	40	41	49

Total

### Auswertung:

bis 20 Punkte: förderlich

20 – 30 Punkte: im Auge behalten

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend