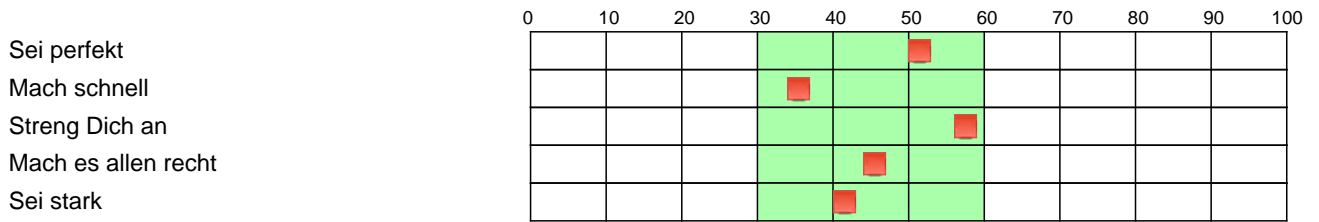


Antreiber-Test

Selbsteinschätzung: tester1 testfirma1

Die fünf inneren Antreiber



■ = tester1 testfirma1

Antreiber-Test

Selbsteinschätzung: tester1 testfirma1

Viele unbewusste Verhaltensweisen lassen sich auf die fünf inneren Antreiber zurückführen (Sei perfekt - Mach schnell - Streng dich an - Mach es allen recht - Sei stark). In diesem Check können Sie herausfinden, welche inneren Bilder und Vorstellungen Sie antreiben und damit Ihr Verhalten bestimmen.

Die fünf inneren Antreiber

Streng Dich - Sei stark: wer kennt sie nicht - diese Appelle aus der Kindheit. Sie helfen uns, in der Welt zurecht zu kommen und Sicherheit zu erlangen. Manchmal kommt aber der Punkt, an dem wir getrieben, blockiert und eingeengt werden. Man sollte sich deshalb über seine Antreiber Klarheit verschaffen. Dann kann man bewusst neue Gedanken- und Verhaltensmuster aufbauen. Denn den Antreiber (Sei stark - Sei schnell - Mach es allen recht - Streng Dich an - Sei perfekt) stehen auch Erlauber gegenüber, z.B. gut ist gut genug.

Sei perfekt

Glaubenssatz: Ich muss es noch besser machen, ich bin nicht gut genug.

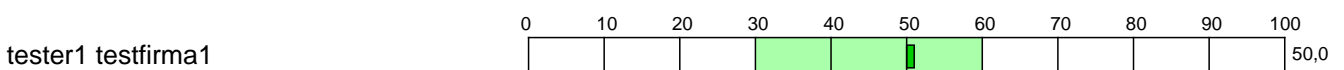
Menschen mit diesem Antreiber stehen unter dem Druck, alles gründlich zu machen. Sie versuchen ihre Aufgaben überzuerfüllen und bemühen sich in jedem Fall um Perfektion, ohne Rücksicht auf Zeitaufwand und Kosten. Sie befürchten ständig, nicht akzeptiert zu sein, wenn sie nicht genau und gründlich sind. Über eine fehlerfreie Leistung erhoffen sie sich die Anerkennung, nach der sie sich sehnen. Von sich (und anderen) verlangen sie Perfektion, Vollkommenheit, Gründlichkeit, Vorbildfunktion, Präzision und Übererfüllung von Aufgaben und Zielen.

Nachteil: 100 % Ausführung, Übererfüllung der Ziele, nur Perfektion zählt.

Vorteil: hilft bei Aktivitäten, die Sorgfältigkeit und Genauigkeit, Kompetenz und Perfektionismus verlangen.

Diesem Antreiber stehen folgende möglichen Erlauber gegenüber:

Ich bin gut genug! Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen! Ich muss nicht alles wissen!



Mach schnell

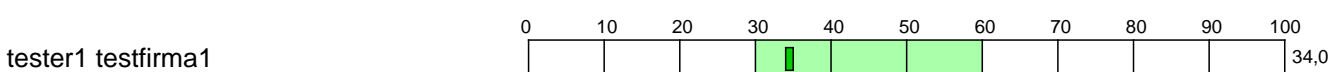
Glaubenssatz: Ich werde nie damit fertig werden.

Wer diesen Antreiber stark ausgeprägt hat, ist nie richtig anwesend, wo er sich gerade befindet. Er ist völlig überlastet und voller Hektik, ruhiges und konzentriertes Arbeiten ist kaum möglich. Alles muss besonders schnell und sofort getan werden, möglichst mehrere Dinge gleichzeitig. Kennzeichnend sind Dynamik, Tempo und Arbeiten unter Zeitdruck.

Nachteil: wenig Zeit geben, unter Zeitdruck stehen, oft keine sozialen Kontakte.

Vorteil: Dinge sehr schnell zu erledigen, rasch Entscheidungen treffen.

Diesem Antreiber stehen folgende möglichen Erlauber gegenüber: Nimm Dir Zeit für Dich! Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche! Ich darf Pausen machen!



Streng Dich an

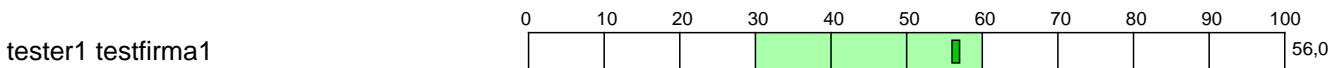
Glaubenssatz: Ich muss mich bemühen, wenn ich es auch nicht schaffe.

Menschen mit diesem Antreiber zeichnen sich durch Pflichtbewusstsein, Fleiß und Einsatz aus. Quantität geht dabei vor Qualität. Erfolge, die nicht auf Anstrengungen basieren, taugen nichts. Was leicht von der Hand geht, ist verdächtig, - Von nichts kommt nichts, nichts fällt leicht. Daher bemühen sich Betroffene ständig und erwarten dies auch von anderen. Wenn etwas nicht klappt, strengen sie sich noch mehr an. Ein entspanntes Genießen, auch nach Erfolgen, ist schwer möglich. Immer fühlen sich betroffene Menschen von ernstesten Problemen, Schwierigkeiten oder Krisen bedroht. Sie leben in ständiger Angst, dass andere besser sein könnten. Sie versuchen, dem durch noch mehr Anstrengung entgegenzuwirken.

Nachteil: nicht zufrieden sein, wenn es leicht geht, viel Stress.

Vorteil: manchmal ist es eben notwendig; und dann folgt der Anstrengung Zufriedenheit.

Diesem Antreiber stehen folgende möglichen Erlauber gegenüber: Ich kann auch bei der Arbeit Spaß haben! Ich darf mich auch mal entspannen und Erfolge genießen! Es darf auch leicht gehen!



Mach es allen recht

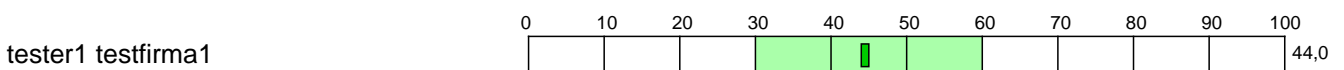
Glaubenssatz: Ich muss alle zufrieden stellen.

Menschen mit diesem Antreiber fühlen sich dafür verantwortlich, dass andere sich wohl fühlen, fantasieren jedoch häufig nur, was sich der andere eigentlich wünscht. Sie stellen ihre Bedürfnisse hinten an, richten sich danach, was andere erwarten und kommen dabei selber zu kurz. Sie möchten beliebt sein und haben nicht gelernt, nein zu sagen. Gleichzeitig erwarten sie auch von anderen, dass sie Rücksicht auf sie nehmen, ohne dass sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche klar und deutlich aussprechen. Kennzeichnend für diesen Antreibertyp sind: Verantwortungsübernahme und Aufopferung (für andere), Verbindlichkeit, Bescheidenheit, Loyalität, Selbstlosigkeit.

Nachteil: nicht Nein sagen, keine Abgrenzung, wird gern ausgenutzt, eigene Bedürfnisse zählen nicht.

Vorteil: beliebt, kommt gut an, soziale Kompetenz.

Diesem Antreiber stehen folgende möglichen Erlauber gegenüber: Meine Bedürfnisse und Wünsche sind auch wichtig! Gefalle Dir selbst! Ich muss nicht bei allen beliebt sein! Ich kann auch mal nein sagen! Ich darf mein eigenes Profil zeigen!



Sei stark

Glaubenssatz: Sie dürfen nicht wissen, dass ich schwach, ratlos bin.

Menschen dieses Antreibertyps haben gelernt, keine Zeichen der Schwäche oder Gefühle zu zeigen. Sie sind zurückhaltend, manchmal sogar stoisch. Sie verstehen es, sich zu beherrschen und vermitteln nach außen Haltung, Durchhalte- und Durchsetzungsvermögen, Härte und Heldentum (Indianer kennen keinen Schmerz). Aufgeben kommt für sie nicht in Frage. Es fällt ihnen schwer, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Nachteil: Selbstüberschätzung, keine Schwächen zeigen, Heldentum um jeden Preis.

Vorteil: bekommt oft verantwortungsvolle Tätigkeiten.

Diesem Antreiber stehen folgende möglichen Erlauber gegenüber: Ich darf Gefühle zeigen und bin deshalb nicht schwach! Ich kann um Hilfe bitten und verliere nicht mein Gesicht! Ich darf mich öffnen und vertrauen!

tester1 testfirma1

