

Meine inneren Antreiber – Fragebogen zum Selbstausherten

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen (nach Karl Kälin und Peter Müri) so spontan wie möglich. Bewerten Sie anhand der Skala, in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen. (1= gar nicht, 2 = kaum, 3 = etwas, 4 = ziemlich, 5 = voll und ganz). Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in die dafür freie Spalte.

1	Wenn 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	Wenn ich raste, roste ich.	
5	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwäche nicht gerne.	
6	Häufig gebrauche ich den Satz: „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	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	
10	„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.	
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.	
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 für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.	
16	Ich habe eher 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 hinein leben, kann ich nur schwer verstehen.	
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen 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 kein Verständnis.	
27	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.	
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 der Bedürfnisse 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 (ich bin ungeduldig)	
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne 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 strenge 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: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“	
43	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ und ähnliches.	
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 einmal.“	
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	

Auswertung des Fragebogens

Übertragen Sie jetzt bitte Ihre Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zählen Sie dann die Bewertungszahlen zusammen.

Sei perfekt!

Fragen:

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47

Total _____

Beeil Dich!

Fragen:

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48

Total _____

Streng Dich an!

Fragen:

4	6	10	18	25	29	34	37	44	50

Total _____

Mach es allen recht!

Fragen:

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46

Total _____

Sei stark!

Fragen:

5	9	16	20	22	26	31	40	41	49

Total _____

5 Strategien ... wenn die Antreiberdosis zu hoch ist

Wenn Sie zu viel von dem **Antreiber 'Sei perfekt'** haben und zumeist die Dinge sehen, die noch nicht gut genug sind, **dann erlauben Sie sich einen wertschätzenden Tagesrückblick.** Schreiben Sie jeden Abend 3 Dinge auf, die Sie erreicht haben, die Ihnen gelungen sind, bei denen Sie voran gekommen sind. Morgens - direkt nach dem Aufstehen – lesen Sie das Geschriebene noch einmal durch. Am Abend schreiben Sie wieder 3 neue positive Dinge über sich auf ... morgens wieder lesen ... und so weiter ...

So stärken Sie den Glauben an die eigene Kraft und ermutigen sich selbst. Tag für Tag. Bis das Gewünschte erreicht ist – wie bei Kindern, die laufen lernen.



Wenn Sie zu viel von dem **Antreiber 'Beeil Dich'** haben, **dann erlauben Sie sich** – wenn Sie in Hektik verfallen, unruhig werden oder in Gedanken schon beim nächsten sind – künftig die **Konzentration auf den aktuellen Moment.** ●

„Wenn du isst, esse und wenn du gehst, gehe!“. Wer dieser Empfehlung aus dem Zen folgt, lenkt seine volle Aufmerksamkeit auf die Gegenwart. Das entspannt und beruhigt den Geist. Also, nehmen Sie z.B. ganz bewusst wahr: Wie sieht der Raum aus, in dem Sie sich gerade befinden? Welcher Duft liegt in der Luft? Was hören Sie? Wie fühlt sich die Temperatur auf Ihrer Haut an? An welcher Stelle Ihres Körpers spüren Sie Ihren Atem? ...

Wenn Sie zu viel von dem **Antreiber 'Streng Dich an'** haben und sich unentwegt abmühen, **dann erlauben Sie sich**, dass Ihre Aufgaben auch **leicht von der Hand** gehen dürfen.

Dazu gehört nicht nur, dass Sie sich Spaß bei der Arbeit gönnen, auch mal den leichtesten Weg in Erwägung ziehen und die eine oder andere Extraaufgabe einfach sein lassen. Engagement, Fleiß und Ausdauer zehren an Ihren Kräften. Deswegen gehört dazu auch, immer wieder mal locker zu lassen, die Früchte Ihrer Leistung entspannt zu genießen und sich rechtzeitig zu erholen, denn: „Von nichts kommt nichts!“



Wenn Sie zu viel von dem **Antreiber 'Mach es allen recht'** haben, **dann erlauben Sie sich** – bevor Sie auf Anfragen und Bitten anderer spontan antworten – künftig **eine Denkpause.**

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um Klarheit darüber zu bekommen, was Sie möchten. Gönnen Sie sich einen Moment, um den Wunsch wirken zu lassen oder antworten Sie z.B. erst einmal mit: „Lassen Sie mich kurz darüber nachdenken!“ Selbst wenn Sie im Anschluss die Bitte erfüllen, hebt die Pause die Selbstverständlichkeit Ihrer Hilfsbereitschaft auf und erhöht damit den Wert Ihrer Zusage:-)



Wenn Sie zu viel von dem **Antreiber 'Sei stark'** haben, unabhängig sein und alles aus eigener Kraft meistern wollen, **dann erlauben Sie sich** zu erzählen, mit was Sie gerade alleine 'kämpfen' und sich **Unterstützung zu holen.**

Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie gute Erfahrungen damit gemacht haben, – das Rad nicht neu zu erfinden, sondern fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen, – die Kontrolle aus der Hand zu geben und sich auf andere einzulassen oder zu verlassen, – sich anderen anzuvertrauen und deren Zuwendung zu bekommen.

Beweisen Sie Stärke dadurch, dass Sie Ihre Grenzen respektieren und sich entlasten lassen.

