

Den eigenen Antreibern auf der Spur

Die Übung dient dazu, eigene Antreiber durch einen Test zu identifizieren.

- Welches sind meine bevorzugten Antreiber?
- In welchen Situationen bin ich für Antreiberverhalten anfällig?
- Woran merke ich, dass ich mich in einem Antreiber befinde?
- Was können meine Gesprächspartner in solchen Situationen an mir wahrnehmen an verbalen Äusserungen und nonverbalen Signalen?

Beantworten Sie folgende Aussagen mit Hilfe der unten stehenden Bewertungsskala, so wie Sie sich im Moment selber sehen. Tragen Sie den entsprechenden Zahlenwert ein.

Die Aussage trifft auf mich zu

Kaum 1 2 3 4 5 Stark

- 1. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
- 2. Es ist mir wichtig, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.
- 3. Ich bin ständig auf Trab.
- 4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.
- 5. Es fällt mir schwer, auszuruhen und einfach nur zu geniessen.
- 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 präzise genug sind.
- 9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
- 10. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnelle.
- 11. Wenn ich eine Meinung äussere, begründe ich sie auch.
- 12. Nur nicht locker lassen, ist meine Devise.
- 13. Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
- 14. Leute, die herumtrödeln, regen mich auf.

- 15. Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.
- 16. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
- 17. Ich versuche oft, herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach richten zu können.
- 18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
- 19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
- 20. Ich löse meine Probleme lieber allein.
- 21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
- 22. Im Umgang mit anderen halte ich auf Distanz.
- 23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
- 24. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
- 25. Erfolge fallen nicht vom Himmel. Ohne Fleiss kein Preis.
- 26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
- 27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.
- 28. Ich kümmere mich um viele Details persönlich.
- 29. Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
- 30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer zurück.
- 31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um nicht verletzt zu werden.
- 32. Ich klopfe oft ungeduldig mit meinen Fingern auf den Tisch.
- 33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern 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 den Kopf.
- 37. Ich arbeite hart, um meine Ziele zu erreichen.
- 38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.

- 39. Ich bin öfters ruhelos und ungeduldig.
- 40. So schnell kann mich nichts erschüttern.
- 41. Meine Probleme gehen die anderen Menschen nichts an.
- 42. Ich denke oder sage oft: „Nun macht mal vorwärts!“
- 43. Ich sage oft: „Genau!“, „Exakt!“, „Klar!“, „Logisch!“
- 44. Ich sage oft: „Das ist alles gar nicht so einfach!“
- 45. Ich sage oft: „Könnten Sie es nicht vielleicht einmal versuchen?“
- 46. Ich bin diplomatisch.
- 47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
- 48. Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch Akten.
- 49. „Zähne zusammenbeißen“ heisst meine Devise.
- 50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

Quelle: Gührs, Manfred & Nowak, Claus (2002, 5. überarbeitete Auflage). Das konstruktive Gespräch. Ein Leitfaden für Beratung, Unterricht und Mitarbeiterführung mit Konzepten der Transaktionsanalyse. Meezen: Verlag Christa Limmer.