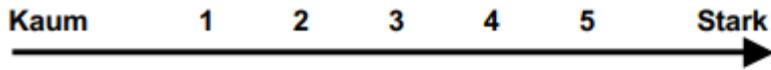


Den eigenen Antreibern auf der Spur

Diese Übung dient der Identifizierung eigener Antreiber durch einen Test.

Beantworte in Einzelarbeit die folgenden Aussagen mit Hilfe der untenstehenden Bewertungsskala, so wie du dich im Moment selber siehst. Trage den entsprechenden Zahlenwert links bei den Punkten ein.

Die Aussage trifft auf mich zu



- 1. Mein Motto: Immer am Ball bleiben!
- 2. Ungenauigkeiten akzeptiere ich nicht.
- 3. Ziele so schnell wie möglich erreichen, nur dann habe ich Ruhe.
- 4. Die meisten Aufgaben lassen sich bestimmt effizienter erledigen.
- 5. Meine Gefühle gehören nicht in meinen Beruf.
- 6. Problemlösungsprozesse führe ich ohne fremde Hilfe durch.
- 7. Ich gebe/erkläre/spreche immer mehr als nötig.
- 8. Ich gebe ständig Vollgas.
- 9. Ich möchte, dass sich alle in meiner Umgebung wohl fühlen.
- 10. Reports liefere ich grundsätzlich korrekt und vollständig ab.
- 11. Ich begründe immer meine Meinung.
- 12. Egal, welche Arbeit ich mache, ich verrichte sie gründlich.
- 13. Mein Motto: Wer rastet, der rostet und kostet!
- 14. Ich kritisiere andere nur ungern.
- 15. Ich offenbare keine Schwächen.
- 16. Meinungen von anderen über meine Arbeit/Leistung sind für mich von großer Bedeutung.
- 17. „Lahme Enten“ sind mir im Weg.
- 18. Jedes Detail, auch ein nebensächliches, komplettiert das Ganze.
- 19. Arbeitspakete arbeite ich schnell ab.
- 20. Für mich ist es wichtig, sowohl formell als auch informell akzeptiert zu werden.
- 21. Die Sprache der Diplomatie gebrauche ich häufig.
- 22. Nur hart erarbeiteter Erfolg zählt.
- 23. Emotionale Barrieren schaffen die notwendige Distanz.
- 24. Ich mache keine halben Sachen und führe meine Aufgaben konsequent zu Ende.

- 25. Die eingebildete Erwartungshaltung anderer lässt mich entsprechend handeln.
- 26. Ich bin kein Anhänger des „Easy Living.“
- 27. Ich bin ungeduldig.
- 28. Ich verschiebe meine Termine/Wünsche oft zugunsten anderer Personen.
- 29. Mein Motto: Um Erfolge muss man kämpfen!
- 30. In Gesprächen unterbreche ich andere weil ich meine Standpunkte gleich anbringen will.
- 31. Ich sage eher: „Könnten Sie bitte...?“ statt „Bitte machen Sie ...“
- 32. In Sachgesprächen gebrauche ich Aufzählungen mit aufsteigender Wichtigkeit.
- 33. Ich bevorzuge zu anderen eine gewisse Distanz.
- 34. Ich betrachte Sachverhalte/Dinge nie nur oberflächlich.
- 35. Bei Besprechungen und Diskussionen mache ich oft zustimmende Gesten.
- 36. Mein Fehlertoleranzniveau ist sehr niedrig.
- 37. Ich sitze anderen oft im Nacken.
- 38. Auch wenn ich alles gebe, schaffe ich viele Dinge nicht.
- 39. Ich frage häufig: „Ist das immer noch nicht erledigt?“
- 40. Meine äußere Härte soll möglichst wenig Angriffsfläche bieten.
- 41. Ich feuere mich selbst an.
- 42. Ich mache viele Dinge gleichzeitig.
- 43. Meine Probleme haben in der Firma nichts verloren.
- 44. Lächeln fällt mir eher schwer.
- 45. Ich sage häufig: „Kapier´ ich nicht.“
- 46. Mich bringt so schnell nichts aus der Bahn.
- 47. Ich behalte in emotional geladenen Situationen immer einen kühlen Kopf.
- 48. Ich verwende häufig Ausdrücke, wie: „perfekt“, „präzise“, „logisch“, „korrekt“, „genau“.
- 49. Ich versuche, besser als die anderen zu sein.
- 50. Auf meine Fragen erwarte ich unverzüglich knappe und aussagekräftige Antworten.

Auswertebogen zu den Antreibern

Übertragen Sie hier die Punkte, die Sie der jeweiligen Leitmotiv-Nummer zugeteilt haben.

Sei perfekt!

Nummer	2	4	10	11	12	18	32	44	48	49	
Punkte											
										Gesamtpunktzahl:	

Beeil Dich! Mach schnell!

Nummer	3	8	17	19	27	30	37	39	42	50	
Punkte											
										Gesamtpunktzahl:	

Streng Dich an!

Nummer	1	13	22	24	26	29	34	38	41	45	
Punkte											
										Gesamtpunktzahl:	

Mach es allen recht!

Nummer	7	9	14	16	20	21	25	28	31	35	
Punkte											
										Gesamtpunktzahl:	

Zeige Stärke! Sei stark!

Nummer	5	6	15	23	33	36	40	43	46	47	
Punkte											
										Gesamtpunktzahl:	

Einstellungen, Werte und Glaubenssätze beeinflussen unser Handeln und Verhalten. Sind werden geprägt durch gesammelte Erfahrungen, Kultur, Erziehung und die Interpretation von Ereignissen.

3 Erkenntnisse zu Überzeugungen:

1) Jedes Mal, wenn in einer Situation Gefühle wahrnehme, kann ich mich fragen: weshalb kommt das Gefühl bei mir hoch? Welche Bewertung steckt dahinter? Mein Denken beeinflusst meine Gefühle. Bewusst oder Unbewusst. A-B-C-Schema: Auslösende Situation führt zu **Bewertung** führt zu **Consequenz** (meine Gefühle und Reaktion).

2) Meine Vergangenheit ist nicht die Ursache meines gegenwärtigen Verhaltens. Ich halte noch heute an Sätzen fest, die mir von meinen Eltern, Geschwistern anderen Bezugspersonen oder Lehrkräften gesagt wurden und stelle sie nicht in Frage, sondern nehme sie noch heute ernst und sage sie zu mir selbst. Ich bin die Ursache für mein Verhalten.

3) negatives Denken kann durchaus angemessen sein (soll keinesfalls immer durch positives Denken ersetzt werden). Im Leben gibt es viele Ereignisse, die sehr schmerzvoll, voller Traurigkeit, Verzweiflung oder Angst sind und die wichtig für eine langfristige Bewältigung sind. Droht ein Verhalten oder eine Emotion das eigene Leben zu schädigen, benötigt es keine rosarote oder schwarze Brille, sondern eine „neutrale“ Brille. Das Ereignis sollte mehr aus der Distanz betrachtet und die eigenen Interpretationen und Bewertungen überprüft werden.

<i>Antreiber</i>	<i>Erlauber</i>
„Sei perfekt!“	„Du hast es gut gemacht, es genügt!“
<ul style="list-style-type: none"> • Vorbild • Genauigkeit • Gründlichkeit • Aufgabenübererfüllung 	<ul style="list-style-type: none"> • Offenheit • Natürlichkeit • Spontanität
„Mach schnell! Beeil dich!“	„Du darfst dir Zeit nehmen!“
<ul style="list-style-type: none"> • Dynamik • Tempo • Arbeiten unter Zeitdruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Geduld • Beharrlichkeit • Positives Denken
„Streng dich an! Gib dir Mühe!“	„Es darf dir leicht gelingen!“
<ul style="list-style-type: none"> • Fleiß • Einsatz • Aufopferung • Pflichtbewusstsein • Selbstlosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhe • Besonnenheit • Ausgeglichenheit
„Mach es allen recht! Sei gefällig!“	„Du kommst zuerst! Denk auch an dich!“
<ul style="list-style-type: none"> • Freundlichkeit • Verbindlichkeit • Bescheidenheit • Rücksichtnahme • Loyalität 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbsterkenntnis • Selbstachtung • Rücksichtnahme auf sich selbst
„Zeige Stärke! Sei stark!“	„Du darfst dich zeigen, wie du bist; du bist OK!“
<ul style="list-style-type: none"> • Durchhaltevermögen • Durchsetzungsvermögen • Härte • Aggression 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstverantwortung • Klarheit über eigene Ziele • Gefühle zeigen