

Der Antreibertest (INeKO – Institut an der Universität zu Köln, Fragebogen B)

	Die Aussage trifft auf mich zu...	Trifft gar nicht zu	2	3	4	Trifft voll zu
1	Egal was ich mache, ich versuche jeden Fehler zu vermeiden.					
2	Es ist mir wichtig, den anderen zu erklären, welche Gründe ich für mein Verhalten habe.					
3	Ich bin dauernd in Hetze.					
4	Mich kann nichts so schnell umwerfen.					
5	Auch nach einer besonders guten Leistung fällt es mir schwer, abzuschalten.					
6	Leuten, die sich ständig auf Ihren Erfolgen ausruhen wollen, bringen mich auf die Palme.					
7	Wenn andere mein Verhalten kritisieren, gebe ich mir große Mühe, mich zu rechtfertigen.					
8	Schlampige Leute kann ich einfach nicht aushalten.					
9	Ich sehe mich gerne als den Fels in der Brandung.					
10	Wenn etwas anliegt, möchte ich es so rasch wie möglich erledigen.					
11	Ich lege Wert darauf, meine Meinungen gut zu begründen.					



	Die Aussage trifft auf mich zu...	Trifft gar nicht zu	2	3	4	Trifft voll zu
12	Richtigen Erfolg kann nur der erleben, der sich auch richtig reinhängen kann.					
13	Ich beiße lieber die Zähne zusammen, bevor ich einer Gefahr ausweiche.					
14	Leute, die so tun, als hätten sie alle Zeit der Welt, reizen mich bis zur Weißglut.					
15	Oft mache ich mir Gedanken darüber, ob andere mein Verhalten falsch finden.					
16	Bevor ich meinen Bericht abliefere, kontrolliere ich lieber zweimal zu viel, als einmal zu wenig.					
17	Wenn ich nicht weiß, was andere über mich denken, macht mich das sehr unsicher.					
18	Es ist wichtig, nach Erfolgen nicht träge zu werden.					
19	Ich warte sehr ungern, wenn ich einen bestimmten Wunsch habe.					
20	Schwäche zu zeigen ist immer ein Fehler.					
21	Wenn andere reden, falle ich Ihnen oft ins Wort.					
22	Am besten ist es, wenn jeder sofort merkt, dass er sich an mir die Zähne ausbeißt.					





	Die Aussage trifft auf mich zu...	Trifft gar nicht zu	2	3	4	Trifft voll zu
23	Wenn ich etwas mache, Sorge ich dafür, dass auch die kleinen Details stimmen.					
24	Lieber stecke ich meine Wünsche zurück, bevor ich einem anderen auf die Zehen trete.					
25	Auch wenn es vielen nicht passt gilt: Ohne Fleiß, kein Preis.					
26	Gefühle sind recht und schön, aber meistens machen sie uns verletzbar.					
27	Es fällt mir schwer, Leuten zuzuhören, die langatmig reden.					
28	Beim Argumentieren zähle ich häufig: „Erstens..., zweitens..., drittens...“					
29	Am wichtigsten ist, dass ich immer hart am Ball bleibe.					
30	Es ist immer besser abzuwarten, bis einem die anderen etwas abgeben, statt zu fordern.					
31	Der Starke ist am stärksten allein, nur die Schwachen brauchen die anderen.					
32	Leuten, die langatmig reden, würde ich gerne sagen: Komm endlich auf den Punkt!					
33	Wenn es irgendwie geht, versuche ich es besser zu machen, als es andere von mir erwarten.					





	Die Aussage trifft auf mich zu...	Trifft gar nicht zu	2	3	4	Trifft voll zu
34	Eher verbrennt der Schnee, als dass ich bei einer Aufgabe klein beigebe.					
35	Es ist wichtig, öfters nachzuhaken, ob die anderen wirklich zufrieden sind.					
36	Es ist furchtbar schwierig, dass die anderen oft widersprüchliche Dinge von mir erwarten.					
37	Erfolge fallen einem nicht in den Schoß, sie sind das Ergebnis von harter Arbeit.					
38	Mir ist es wichtig zu zeigen, dass ich ein ernsthafter und seriöser Mensch bin.					
39	Am liebsten mache ich zwei oder mehr Sachen gleichzeitig, weil es mir sonst zu lange dauert.					
40	Es hat oft einen Nachteil, wenn wir andere zu nah an uns heranlassen.					
41	Ich brauche keinen, um mich auszuweinen.					
42	Manchen Leuten würde ich am liebsten sagen: Schlaf bloß nicht ein!					
43	Ich denke oft, dass ich mich mehr anstrengen sollte, um Fehler zu vermeiden.					





	Die Aussage trifft auf mich zu...	Trifft gar nicht zu	2	3	4	Trifft voll zu
44	Obwohl ich mir nichts schenke, bin ich mit meinen Erfolgen nicht zufrieden.					
45	Grundsätzlich denke ich, dass ich meine eigenen Wünsche nicht so wichtig nehmen sollte.					
46	Lieber gebe ich einem anderen Recht, als ihn mit meiner Meinung vor dem Kopf zu stoßen.					
47	Ich verwende gerne Redewendungen wie: „Völlig richtig“, „das trifft es auf den Punkt“, „logisch“, „keine Frage“, „ist klar“.					
48	Manchmal bin ich so unruhig, dass ich alles gleichzeitig anfangen möchte.					
49	Es ist besser, keinem zu zeigen, wenn einem etwas unter die Haut geht.					
50	Wenn eine Aufgabe besonders einfach aussieht, muss man doppelt aufpassen.					



## Die Auswertung

Tragen Sie jeweils in das weiße Feld die Zahl ein, die Sie bei der entsprechenden Frage angekreuzt haben.

Nun kann der Summenwert für jeden der fünf Antreiber in der letzten Tabelle angekreuzt werden. Verbindet man die einzelnen Punkte, so ergibt sich das Antreiber-Profil der Testperson. Es wird deutlich, welche Antreiber besonders stark bzw. welche im mittleren Bereich oder welche besonders schwach ausgeprägt sind.

Die Ergebnisse können mit dem Coach oder in Kleingruppen anhand folgender Fragestellungen diskutiert werden:

- ❖ Welches sind meine bevorzugten Antreiber?
- ❖ In welchen Situationen bin ich für Antreiberverhalten anfällig?
- ❖ Woran merke ich, dass ich mich in einem Antreiber befinde?
- ❖ Welche verbalen Äußerungen und nonverbalen Signale zeige ich in solche Situationen?



Antreiber					
Frage Nr.	Sei perfekt!	Beeil dich!	Streng dich an!	Mach es allen recht!	Sei stark!
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
Summe:					





	Antreiber				
	Sei perfekt!	Beeil Dich!	Streng Dich an!	Mach es allen recht!	Sei stark!
50					
49					
48					
47					
46					
45					
44					
43					
42					
41					
40					
39					
38					
37					
36					
35					
34					
33					
32					
31					
30					
29					
28					
27					
26					
25					
24					
23					
22					
21					
20					
19					
18					
17					
16					
15					
14					
13					
12					
11					
10					

