

MEINE INNEREN ANTREIBER

NACH TAHITI KAHLER & HEDGES CASPERS

Das Konzept der Inneren Antreiber entstammt der Transaktionsanalyse. Innere Antreiber sind Botschaften und verinnerlichte Lebensregeln, die unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen häufig unbewusst beeinflussen.

Innere Antreiber können uns einerseits unterstützen und uns Sicherheit geben. Sind Innere Antreiber jedoch stark ausgeprägt, können sie uns auch einengen und belasten.

Gerade in Stress- und Belastungssituationen ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Innere Antreiber uns und unsere Herangehensweise an Aufgaben und Situationen beeinflussen werden.

Welche inneren Antreiber hast du?

DER FRAGEBOGEN

1. Beantworte bitte diese Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1 bis 5) so, wie du dich im Moment in deiner Berufswelt selber siehst. Schreibe den entsprechenden Zahlenwert in die dafür vorgesehen Spalte.

Diese Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:
 1 = gar nicht • 2 = kaum • 3 = etwas • 4 = gut • 5 = voll und ganz

		1	2	3	4	5
1	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich.					
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass die Menschen in meinen Umkreis, sich wohl fühlen.					
3	Ich bin ständig auf Trab.					
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.					
5	Meine Devise: „Wer rastet, der rostet.“					
6	Häufig brauche ich Sätze wie: „So einfach kann man das nicht sagen.“					
7	Ich sage und mache 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 locker lassen ist meine Devise.					
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.					
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 mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.					

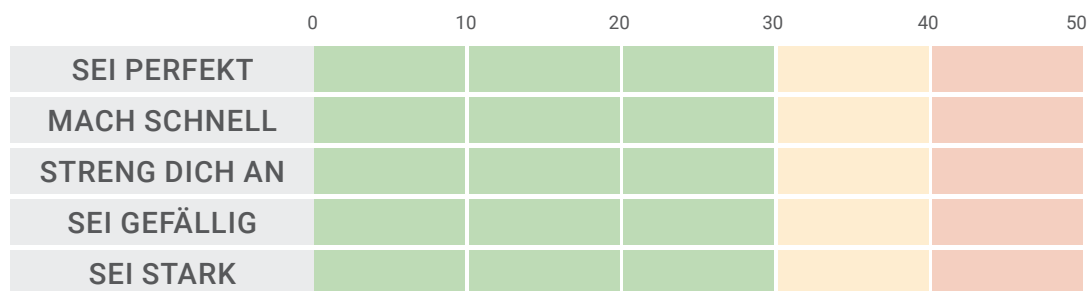
		1	2	3	4	5
16	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.					
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere erwarten, um mich danach zu richten.					
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.					
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.					
20	Ich löse meine Probleme selber.					
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 auf meine Fragen rasch und bündig antworten.					
28	Es ist mir wichtig, von den 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 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.					
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: 1. ; 2. ; 3.					
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 streng mich an, meine Ziele zu erreichen.					
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst und konzentriert.					
39	Ich bin ruhelos, nervös und manchmal hektisch.					
40	So schnell kann mich nichts erschüttern.					
41	Meine Probleme und Gefühle gehen die anderen nichts an.					
42	Mir geht es fast immer zu langsam. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“.					
43	Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“ „selbstverständlich“.					
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.					
45	Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.					
46	Ich bin diplomatisch, damit ich so gut wie niemanden vergraule.					
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.					
48	Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch andere Dinge.					
49	Auf die Zähne beißen, heißt die Devise. Ein Indianer kennt kein Schmerz.					
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.					

DIE AUSWERTUNG

2. Bitte übertrage deine Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragenummer (F) auf den folgenden Auswertungsschlüssel (1,2,3,4,5).
Zähle dann die Bewertungszahlen zusammen.

												Total
	F:	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	
SEI PERFEKT												
	F:	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	
MACH SCHNELL												
	F:	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	
STRENG DICH AN												
	F:	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	
SEI GEFÄLLIG												
	F:	4	9	16	20	22	26	31	40	41	40	
SEI STARK												

3. Um die Ausprägung deiner Antreiber graphisch noch sichtbarer zu machen, bitten ich dich, nun noch die Totalwerte jedes Antreibers auf das untenstehende Schema zu übertragen.



BIS 30 PUNKTE: förderlich

AB 30 PUNKTE: mögliche Leistungsbeeinträchtigungen

AB 40 PUNKTE: Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert 40 erreicht ist, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass dieser bei einem Gespräch schon binnen weniger Minuten im Verhalten beobachtet werden kann (Schlegel,1979)

DIE ANTREIBER IN UNSEREM KOPF

Innere Antreiber können uns einerseits unterstützen und uns Sicherheit geben. Sind Innere Antreiber jedoch stark ausgeprägt, können sie uns auch einengen und belasten.

„SEI IMMER PERFEKT“ ODER „MACH KEINE FEHLER“



Wir wollen durch Kontrolle über Dinge und Menschen Respekt erheischen und Fehler und Inkompetenz vermeiden. Dieser Antreiber hilft uns bei Aktivitäten, die sorgfältiges Nachdenken, gründliche Kenntnisse oder Sorge ums Detail erfordern.

Bei zu viel Perfektionismus können wir anderen als aufreizend kritisch oder „pingelig“ erscheinen. Wir spüren vielleicht auch, dass wir uns in Details verrannt haben und vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen. Dieser Antreiber verlangt Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem, was getan wird, er ist ein Aufruf zur Übererfüllung der Ziele.

„STRENG DICH IMMER AN“, „IM SCHWEIß DEINES ANGESICHTES“ ODER „MÜH DICH BIS ZUM LETZTEN AB“



Wir wollen für die Bewältigung schwieriger Aufgaben belohnt werden und Niederlagen oder Kontrolle von anderen vermeiden. Es hilft uns, Herausforderungen anzunehmen und wichtige Aufgaben wahrzunehmen.

Mühen wir uns zu sehr ab, machen wir aus jedem Auftrag ein Jahrhundertwerk, verwirren uns und andere. Vielleicht wird der Kampf oder unser eigener Weg wichtiger als das Ziel. Dieser Antreiber folgt dem Aufruf „Nur nicht locker lassen“. Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt. Und er versucht, auch andere dazu zu bringen, dass sie sich mit ihm zusammen bemühen. Es ist darin auch die Warnung davor enthalten, sich gehenzulassen.

„SEI GEFÄLLIG“, MACH ES IMMER ALLEN RECHT“, „SEI IMMER LIEBENSWÜRDIG“ ODER „GEFALLE DEN ANDEREN!“



Wir wollen Zuwendung (Zustimmung, Akzeptanz, Liebe) bekommen und Abwendung (Zurückweisung, Einsamkeit) vermeiden. Dieser Antreiber hilft uns, gute Beziehungen zu anderen Menschen zu haben.

Durch Übertreiben des Antreibers können wir anderen als unaufrichtig und manipulativ erscheinen. Wir selber können das Gefühl bekommen, immer nur für andere da zu sein und nicht genügend emotionale Nahrung zu bekommen. Wer unter diesem Antreiber steht, fühlt sich für das Wohl der anderen verantwortlich. Es ist ihm wichtig, von den anderen geschätzt zu werden und beliebt zu sein. Dieser Antreiber ist ein Aufruf zur Freundlichkeit, Harmonie und Konfliktvermeidung. Zudem ist er eine Warnung vor Konflikten und eine Ermahnung, ja keine eigenen Bedürfnisse anzumelden.

„SEI IMMER SCHNELL“, „BEEIL DICH“ ODER „SCHAU IMMER VORWÄRTS“



Wir wollen schnell Bedürfnisse zu erfüllen und Entbehrung zu vermeiden (leer auszugehen, Zeit zu verschwenden). Er hilft uns, entscheidungsfreudig und effizient zu sein und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Beeilen wir uns aber zu sehr, können wir anderen als (heraus-)fordernd oder zu ungeduldig erscheinen. Möglicherweise rennen wir so vielen Dingen nach, dass wir keine Zeit mehr haben, uns zu freuen oder wir machen so schnell vorwärts, dass ein Unglück geschieht oder Fehler passieren, die uns dann zu einer langsameren Gangart zwingen. Dieser Antreiber ist Anlass, alles rasch zu erledigen, auch rasch zu antworten, rasch zu sprechen, rasch zu essen. Es ist ein Aufruf zur Hektik und zum Verlassen der Gegenwart und häufig eine verborgene Warnung, anderen zu nahekommen.

„SEI IN JEDER LAGE STARK“, „ZEIG KEINE GEFÜHLE“ ODER „BEIß AUF DIE ZÄHNE“



Wir wollen Sicherheit gewinnen, die Gefühle unter Kontrolle haben und Verletzlichkeit und Abhängigkeit vermeiden. Er hilft uns, vorsichtig zu sein und auf uns selbst verlassen zu können.

Wenn wir uns zu sehr anstrengen (keine Blöße geben, immer Haltung bewahren, keine fremde Hilfe in Anspruch nehmen) können uns andere als zurückgezogen, gleichgültig oder gefühllos erleben. Letztlich ist dieser Antreiber ein Aufruf zum Heldentum und eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen und traurig zu sein.