

Unsere inneren Antreiber – motivieren oder blockieren sie uns?

Unser Handeln wird unter anderem geleitet von unseren Erwartungen, äußeren Belohnungen, aber auch von Wertevorstellungen und Gewohnheiten, die in frühester Kindheit etabliert werden. Wir reagieren auch als Erwachsene auf Basis dieser Verhaltensmuster: Die Erwartungen unserer frühesten Bezugspersonen haben wir als „Lebensregeln“ verinnerlicht – sie arbeiten wie eine automatische Steuerung, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt. Solche „inneren Antreiber“ sind stark in unserem Unterbewusstsein verankert, sodass wir uns auch als Erwachsene, vor allem in Stress- und Belastungssituationen, davon leiten lassen. Ein einfacher Test kann uns Auskunft über unsere inneren Antreiber geben.

Aufgabe 1: Bewerten Sie in Einzelarbeit folgende 50 Fragen auf einer Skala von 1 bis 5.

„Auf der Arbeit trifft diese Aussage ...

VOLL UND GANZ auf mich zu“	Skalenwert 5
ZIEMLICH auf mich zu“	Skalenwert 4
ETWAS auf mich zu“	Skalenwert 3
KAUM auf mich zu“	Skalenwert 2
GAR NICHT auf mich zu“	Skalenwert 1

Bitte antworten Sie spontan und ehrlich – es erfolgt keine äußere Bewertung!

ANTREIBER-TEST

1) Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	1 2 3 4 5
2) Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass die, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.	1 2 3 4 5
3) Ich bin ständig auf Trab.	1 2 3 4 5
4) Wenn ich raste, roste ich.	1 2 3 4 5
5) Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	1 2 3 4 5
6) Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“.	1 2 3 4 5
7) Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	1 2 3 4 5
8) Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1 2 3 4 5
9) Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1 2 3 4 5
10) „Nur nicht lockerlassen“ ist meine Devise.	1 2 3 4 5
11) Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.	1 2 3 4 5
12) Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	1 2 3 4 5
13) Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1 2 3 4 5
14) Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	1 2 3 4 5
15) Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.	1 2 3 4 5
16) Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1 2 3 4 5
17) Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1 2 3 4 5

Arbeitsblatt 4, Seite 2, eigene innere Antreiber herausfinden

18) Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1 2 3 4 5
19) Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	1 2 3 4 5
20) Ich löse meine Probleme selbst.	1 2 3 4 5
21) Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1 2 3 4 5
22) Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1 2 3 4 5
23) Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	1 2 3 4 5
24) Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1 2 3 4 5
25) Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	1 2 3 4 5
26) Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	1 2 3 4 5
27) Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.	1 2 3 4 5
28) Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1 2 3 4 5
29) Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1 2 3 4 5
30) Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.	1 2 3 4 5
31) Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1 2 3 4 5
32) Ich trommele oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).	1 2 3 4 5
33) Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens ..., zweitens ..., drittens ...	1 2 3 4 5
34) Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1 2 3 4 5
35) Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1 2 3 4 5
36) Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	1 2 3 4 5
37) Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.	1 2 3 4 5
38) Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1 2 3 4 5
39) Ich bin nervös.	1 2 3 4 5
40) So schnell kann mich nichts erschüttern.	1 2 3 4 5
41) Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1 2 3 4 5
42) Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“	1 2 3 4 5
43) Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ und Ähnliches.	1 2 3 4 5
44) Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“	1 2 3 4 5
45) Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“	1 2 3 4 5
46) Ich bin diplomatisch.	1 2 3 4 5
47) Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	1 2 3 4 5
48) Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.	1 2 3 4 5
49) „Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.	1 2 3 4 5
50) Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.	1 2 3 4 5

Der Antreiber-Test hilft Ihnen einzuschätzen, wie stark die fünf inneren Antreiber bei Ihnen ausgeprägt sind: Je stärker ein Antreiber ist, desto mehr Energie kostet er. Negative Symptome können die Folge sein: Stressgefühle, Abgeschlagenheit, ein Gefühl der Leere oder der Angestrengtheit.

Das Konzept der inneren Antreiber gibt Impulse, auf welche Weise Sie Stress in Ihrem privaten und beruflichen oder schulischen Umfeld durch die Änderung innerer Einstellungen reduzieren können.

Arbeitsblatt 4, Seite 3, eigene innere Antreiber herausfinden

2. Zur Auswertung übertragen Sie bitte Ihre Bewertungen für jede Frage auf den folgenden Auswertungsbogen. Zählen Sie die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen. Wichtig: Dieses Ergebnis ist nicht endgültig und soll lediglich dabei helfen herauszufinden, welche Antreiber in Ihnen wirken und wie Sie mit ihnen umgehen können.

Auswertung Antreiber-Test

„SEI PERFEKT!“

Fragen:	1	8	11	13	23	
	24	33	38	43	47	TOTAL:

„MACH SCHNELL!“

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:

Auswertung:

bis 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

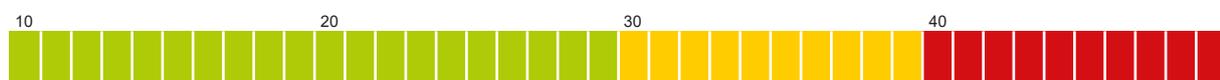
Innere Antreiber – Ausprägung

3. Markieren Sie in den folgenden Skalen, wo Sie sich laut Punkte-Auswertung befinden.

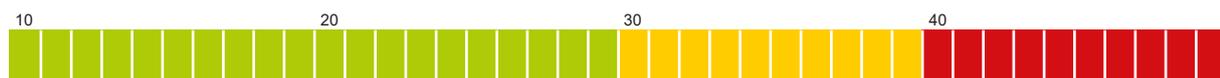
Sei perfekt!



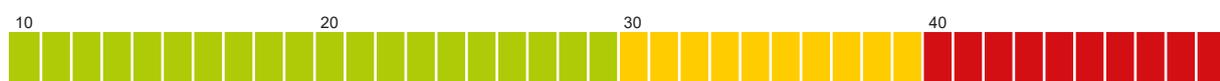
Mach es allen recht!



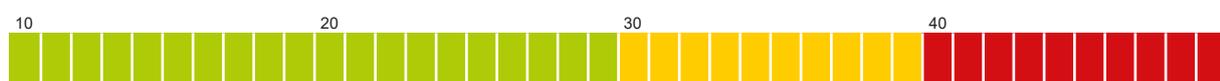
Streng dich an!



Sei stark!



Mach schnell!



Motivator

Antreiber

Blockierer

Was bedeutet das Ergebnis des Antreiber-Tests für mich?

Vorab ist es gut zu wissen, dass es sich nur um einen Test handelt und nicht um eine finale Aussage über Ihren derzeitigen „Stresszustand“ – trotzdem sollten Sie Ihrem Ergebnis Beachtung schenken. Welche Stärken und Risiken hinter Ihrer Einschätzung stecken können und welche „Erlaubersätze“ für Sie hilfreich sein können, erfahren Sie in der folgenden Tabelle.

Aufgabe 1:

Reflektieren Sie Ihre(n) innere(n) Antreiber zunächst in Einzelarbeit.

Aufgabe 2:

Tauschen Sie sich zu zweit in Murrelgruppen (im vertraulichen Rahmen) zu Ihren Erkenntnissen aus, wenn gewünscht. Bilden Sie dann eine Vierergruppe und entwickeln Sie gemeinsam Strategien zum Umgang mit inneren Antreibern. Sammeln Sie die Strategien auf einem Plakat für eine anschließende Ausstellung (Gallery Walk). Erkunden Sie zum Abschluss im Plenum relevante Strategien im Umgang mit Ihren inneren Antreibern, indem Sie einzeln die Ausstellung ablaufen und sich auch die Strategien der anderen Gruppen ansehen.

Arbeitsblatt 4, Seite 5, eigene innere Antreiber herausfinden

Antreiber & Grundbedürfnis	Stärken	Risiken	Glaubenssätze	Erlaubersätze
Sei perfekt! Kompetenz & Leistung Genauigkeit & Präzision	sehr exakt, gut organisiert, Blick fürs Detail, Sinn für Qualität, hohe Planungskompetenz, sehr vorausschauend	lange Arbeitszeiten, schlechtes Kosten-Nutzen-Verhältnis, perfektionistische Ansprüche an sich selbst und das Team, überzogene Kritik, „Negativ-Brille“, Positives ist selbstverständlich, rechtfertigt sich häufig, manchmal abwertendes Verhalten, redet oft sehr lange/viel	Ich bin nicht gut genug. Es ist nicht gut genug. Fehler kann ich mir nicht erlauben. Ich werde nur anerkannt, wenn ich perfekt bin.	Ich bin gut genug! Gut ist gut genug! Auch ich darf Fehler machen und daraus lernen! Ich muss nicht alles wissen!
Mach schnell! Schnelligkeit & Chancen nutzen Kompetenz & Leistung	kurzfristig sehr hohe Leistungsfähigkeit auf hohem Aktivierungsniveau, auch in komplexen Situationen, sofort Ergebnislieferung, bearbeitet gleichzeitig mehrere Aufgaben, ist immerzu beschäftigt	unterbricht Personen, verliert die Übersicht, Fehler geschehen, handeln, ohne genügend Vorbereitung, Sorge Wesentliches zu verpassen, das verhindert ruhiges und konzentriertes Arbeiten, hektische Verhaltensmuster, Tempo, Multitasking, spricht abgehakt und oft schnell	Ich muss schnell damit fertig werden. Alles muss schnell und sofort erreicht werden. Ich könnte etwas verpassen.	Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche! Ich kann jederzeit entscheiden, ob und wann ich mich beeile! Ich darf Pausen machen! Ich darf mir Ruhe gönnen und entspannen!
Streng dich an! Gründlichkeit & Durchhaltevermögen Kompetenz & Leistung	enormes Durchhaltevermögen, ausgeprägter Sinn für Gründlichkeit und hohe Ausdauer, hohe Disziplin und Impulssteuerung, hohes Pflichtbewusstsein, Fleiß und Einsatzbereitschaft, sehr engagiert, hoher Enthusiasmus, Begeisterung für Neues	startet immer wieder Neues, ohne Altes zu beenden, verliert das eigentliche Ziel aus dem Auge, überfordert sich, hoher Leistungsdruck, entspanntes, lustvolles Genießen von Erfolg fällt schwer, Verbissenheit, wenn etwas nicht funktioniert, wird die Anstrengung erhöht	Was leicht geht, ist nichts wert. Von nichts kommt nichts. Ich muss mich bemühen, auch wenn ich es nicht schaffe.	Arbeit darf Genuss und Freude bereiten! Ich darf mich anstrengen, es ist aber auch wertvoll, wenn es leicht geht! Ich darf mich auch mal entspannen und Erfolge genießen! Ich kann auch in der Arbeit Spaß haben!

Arbeitsblatt 4, Seite 6, eigene innere Antreiber herausfinden

Antreiber & Grundbedürfnis	Stärken	Risiken	Glaubenssätze	Erlaubersätze
Mach es allen recht! Freundlichkeit & Empathie Bindung & Anerkennung	feinfühlig für emotionale Prozesse und soziale Stimmungen, hohe Empathie für andere, verbindlich, bescheiden, loyal, selbstlos, Intuition in Gruppendynamik, Stimmungen ausgleichend	Verantwortung für andere lenkt von den eigenen Bedürfnissen ab, hat Schwierigkeiten eindeutig Stellung zu beziehen, kann nicht gut Nein sagen, ständig in Sorge um andere, nimmt Kritik persönlich, schnelles Zustimmung, ohne zu prüfen	Ich muss alle zufriedenstellen. Jeder soll sich mit mir wohlfühlen. Nur wenn ich mich anpasse, werde ich gemocht.	Ich bin wichtig und die/der andere ist wichtig! Ich darf mich und meine Bedürfnisse anderen zumuten! Ich darf auch Nein sagen! Ich muss nicht bei allen beliebt sein!
Sei stark! Stärke & Unabhängigkeit Autonomie & Selbstbestimmung	kurzfristig hohe Leistungsfähigkeit, Widerstandskraft und Kampfgeist, um Dinge voranzubringen, kann in schwierigen Situationen Sicherheit vermitteln, hilfreich in kritischen Situationen, hohes Durchhaltevermögen, sehr belastbar, logisches Denken, konstruktiv	Probleme, zu delegieren, Ergebnisverzögerung durch Nacharbeiten und Kontrollieren, durch Unterdrückung von Emotionen findet mitmenschliche Nähe selten statt, Vertrauensaufbau ist schwierig, es fällt schwer Schwäche zu zeigen und um Unterstützung zu bitten	Ich schaffe das allein. Niemand darf sehen, wenn ich schwach bin. Sei konsequent.	Ich kann um Hilfe bitten und verliere nicht mein Gesicht. Wenn ich Gefühle zeige, bin ich stark! Ich darf offen sein und vertrauen und gleichzeitig wach und aufmerksam sein.