

### Was sind innere Antreiber?

Unter dem Begriff versteht man verinnerlichte Verhaltensregeln und Gewohnheiten, auf die wir in Stresssituationen zurück greifen. Viele dieser Verhaltensweisen entwickeln sich im Kindesalter und werden von Autoritäten geprägt, wie etwa von Eltern oder anderen Bezugspersonen.

Die Methode dient dazu „Stressoren“ ausfindig zu machen und diese zu erkennen. Innere Unruhe kann so gelöst werden und man kann sich wieder besser auf die wichtigeren Dinge fokussieren. Die vermeidlichen Schwächen können umgedreht und als Stärken anerkannt und somit als Motivation genutzt werden.

**Aufgabe:** Beantworte die folgenden Fragen so ehrlich und genau wie möglich. Jeder Antwortmöglichkeit ist eine Punktzahl zugeteilt. Fülle deine Punkte in die unten stehenden Tabellen ein und zähle die Punkte schließlich zusammen. Deine erreichte Punktzahl zeigt an, wie stark dieser Antreiber bei Dir ausgeprägt ist. Für eine bessere Übersicht kannst Du alle Werte noch einmal in die letzte Tabelle eintragen und die Werte so vergleichen. Mehr als 30 Punkte gelten übrigens als stark ausgeprägt.

### Welche Antreiber gibt es?

Insgesamt werden fünf verschiedene Antreiber unterschieden:

- Sei stark!
- Sei perfekt!
- Mach es allen recht!
- Beeil dich!
- Streng dich an!

### Zur Auswertung:

- gar nicht (1 Punkt)
- kaum (2 Punkte)
- Etwas (3 Punkte)
- Ziemlich (4 Punkte)
- voll und ganz (5 Punkte)



IRIS SEIFFERT

BUSINESS • LIFE • SPORTS

Coaching

1. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

3. Ich bin ständig auf Trab.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

4. Wenn ich raste, roste ich.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

5. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

6. Häufig gebrauch ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

10. „Nur nicht locker lassen, ist meine Devise.“

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz



IRIS SEIFFERT

BUSINESS • LIFE • SPORTS

Coaching

11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

15. Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

16. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

20. Ich löse meine Probleme selbst.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz



IRIS SEIFFERT

BUSINESS • LIFE • SPORTS

Coaching

21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

27. Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz



IRIS SEIFFERT

BUSINESS • LIFE • SPORTS

Coaching

31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die Aufzählung: erstens, zweitens, drittens.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

37. Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

39. Ich bin nervös.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz

40. So schnell kann mich nichts erschüttern.

- gar nicht
- kaum
- etwas
- ziemlich
- voll und ganz



IRIS SEIFFERT

BUSINESS • LIFE • SPORTS

Coaching

41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.

- o gar nicht
- o kaum
- o etwas
- o ziemlich
- o voll und ganz

42. Ich sage oft: "Tempo, Tempo - das muss rascher gehen!"

- o gar nicht
- o kaum
- o etwas
- o ziemlich
- o voll und ganz

43. Ich sage oft: "genau", "exakt", "logisch", "klar" u.ä.

- o gar nicht
- o kaum
- o etwas
- o ziemlich
- o voll und ganz

44. Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht..."

- o gar nicht
- o kaum
- o etwas
- o ziemlich
- o voll und ganz

45. Ich sage gerne: "Könntest du es nicht einmal versuchen?" und sage nicht gerne: "Versuch' es einmal."

- o gar nicht
- o kaum
- o etwas
- o ziemlich
- o voll und ganz

46. Ich bin diplomatisch.

- o gar nicht
- o kaum
- o etwas
- o ziemlich
- o voll und ganz

47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.

- o gar nicht
- o kaum
- o etwas
- o ziemlich
- o voll und ganz

48. Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.

- o gar nicht
- o kaum
- o etwas
- o ziemlich
- o voll und ganz

49. "Die Zähne zusammenbeißen" heißt meine Devise.

- o gar nicht
- o kaum
- o etwas
- o ziemlich
- o voll und ganz

50. Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.

- o gar nicht
- o kaum
- o etwas
- o ziemlich
- o voll und ganz

### Auswertung

#### Sei perfekt!

Frage	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	SUMME
Punkte											

#### Mach schnell!

Frage	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	SUMME
Punkte											

#### Streng dich an!

Frage	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	SUMME
Punkte											

#### Mach es allen recht!

Frage	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	SUMME
Punkte											

#### Sei stark!

Frage	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	SUMME
Punkte											

Antreiber	0-15	16-19	20-25	26-29	30-35	36-39	40-45	46-50
Sei perfekt!								
Mach schnell!								
Streng dich an!								
Mach es allen recht!								
Sei stark!								
	Wahrscheinlich förderlich				Ggf. beeinträchtigt		Ggf. gesundheitsgefährdend	

- Bis 29 Punkte ist der Antreiber wahrscheinlich eher förderlich für dein Leben.
- Ab 30 bis 39 Punkte beeinträchtigt der Antreiber wahrscheinlich dein Leben eher.
- Ab 40 Punkten gefährdet der Antreiber womöglich deine Gesundheit.

## Reflektionsfragen

Wie fühlst du dich mit deinem Ergebnis?

---

---

Welche Schlüsse ziehst du für dich?

---

---

Spürst du eine körperliche Reaktion in Bezug auf einen Antreiber oder springt dir einer immer wieder ins Auge? Wenn ja, welcher?

- Sei perfekt!
- Beeil dich!
- Streng dich an!
- Sei gefällig!
- Sei stark!

**Mach den ersten Schritt!** Innere Antreiber rauben uns Energie und verursachen Stress. Sie können eine Quelle von Selbstsabotage sein, uns einengen und belastend wirken. Du möchtest besser mit deinen „inneren Antreibern“ umgehen können und selbst entscheiden wohin deine Energie fließt? Mache den ersten Schritt! Sende mir einfach eine E-Mail mit dem Ergebnis deines Selbsttests und du erhältst kostenlos und unverbindlich von mir nützliche Tipps, die dir dabei helfen, deine Antreiber besser in den Griff zu bekommen.

**Bonus!** Überlasse mir die komplette Auswertung deines Selbsttests und sende mir einfach den von dir ausgefüllten und nicht ausgewerteten Fragebogen zu. Ich übernehme die Auswertung für dich und du erhältst von mir anschließend Informationen & Impulse für einen besseren Umgang mit deinen Antreibern.

**Support!** Du möchtest dich intensiver mit deinen Antreibern auseinandersetzen und wünschst dir professionelle Begleitung? Ich lade dich zu einem kostenlosen Kennenlern- und Beratungsgespräch mit mir ein und wir können schauen, wie mein Coaching-Angebot dich am besten unterstützen kann.

➡ E: [info@iris-seiffert-coaching.de](mailto:info@iris-seiffert-coaching.de) | W: [www.iris-seiffert-coaching.de](http://www.iris-seiffert-coaching.de) | M: 0151-64677749 ⬅