



# INNERE ANTREIBER

## DER TEST

DIE AUSSAGE TRIFFT AUF MICH ZU- KREUZE AN:

5 VOLL UND GANZ

4 ZIEMLICH

3 ETWAS

2 KAUM

1 GAR NICHT

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

# INNERE ANTREIBER



## DER TEST

### DIE AUSSAGE TRIFFT AUF MICH ZU

5 VOLL UND GANZ

4 ZIEMLICH

3 ETWAS

2 KAUM

1 GAR NICHT

16) 1 2 3 4 5 Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.

17) 1 2 3 4 5 Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.

18) 1 2 3 4 5 Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.

19) 1 2 3 4 5 Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.

20) 1 2 3 4 5 Ich löse meine Probleme selbst. 21) 1 2 3 4 5 Aufgaben erledige ich möglichst rasch.

22) 1 2 3 4 5 Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.

23) 1 2 3 4 5 Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.

24) 1 2 3 4 5 Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.

25) 1 2 3 4 5 Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.

26) 1 2 3 4 5 Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.

27) 1 2 3 4 5 Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.

28) 1 2 3 4 5 Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.

29) 1 2 3 4 5 Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.

30) 1 2 3 4 5 Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.

# INNERE ANTREIBER



## DER TEST

### DIE AUSSAGE TRIFFT AUF MICH ZU

5 VOLL UND GANZ

4 ZIEMLICH

3 ETWAS

2 KAUM

1 GAR NICHT

- 31) 1 2 3 4 5 Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
- 32) 1 2 3 4 5 Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).
- 33) 1 2 3 4 5 Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens.
- 36) 1 2 3 4 5 Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
- 37) 1 2 3 4 5 Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
- 38) 1 2 3 4 5 Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
- 39) 1 2 3 4 5 Ich bin nervös.
- 40) 1 2 3 4 5 So schnell kann mich nichts erschüttern.
- 41) 1 2 3 4 5 Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
- 42) 1 2 3 4 5 Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“
- 43) 1 2 3 4 5 Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä.
- 44) 1 2 3 4 5 Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“
- 45) 1 2 3 4 5 Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“
- 46) 1 2 3 4 5 Ich bin diplomatisch.
- 47) 1 2 3 4 5 Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
- 48) 1 2 3 4 5 Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.
- 49) 1 2 3 4 5 „Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.
- 50) 1 2 3 4 5 Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.

# INNERE ANTREIBER



## DIE AUSWERTUNG

### WELCHEN INNEREN ANTREIBER HAST DU?

ZUR AUSWERTUNG DES FRAGEBOGENS ÜBERTRAGE BITTE DEINE BEWERTUNGEN FÜR JEDE ENTSPRECHENDE FRAGE AUF DEN FOLGENDEN AUSWERTUNGSBOGEN.  
ZÄHLE DIE BEWERTUNGSZAHLEN ANSCHLIESSEND PRO BLOCK ZUSAMMEN.

#### SEI PERFEKT!

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

TOTAL: \_\_\_\_

#### BEEIL DICH!

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: \_\_\_\_

Quellen: glücksdetektiv, Studentenwerk Oldenburg

# INNERE ANTREIBER



## DIE AUSWERTUNG

### WELCHEN INNEREN ANTREIBER HAST DU?

#### ZAHLENWERT

BIS 30 - FÖRDERLICHER ANTREIBER

30-40 - BEEINTRÄCHTIGENDER ANTREIBER

40-50 - MÖGLICHERWEISE GEFÄHRDENDER ANTREIBER

Diese fünf Antreiber sind Teil unseres Verhaltens und unserer Persönlichkeit geworden. Sie stellen Verzerrungen positiver Haltungen dar, wie Stärke und Unabhängigkeit, Genauigkeit und Fehlerlosigkeit, Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit, Schnelligkeit und die Fähigkeit, Chancen zu nutzen, Gründlichkeit und Durchhaltevermögen. Die Übertreibung dieser positiven Möglichkeiten macht sie jedoch zur Quelle von Selbstsabotage: Sie engen ein und wirken belastend. Sie fühlen sich wie fundamentale Lösungsgrundsätze an, wie etwa:

„Fehler machen ist immer schlimm!“

„Zeit darf nie verschwendet werden!“

„Alle müssen mich mögen!“

„Schwächen darf man nie zeigen!“

In all solchen Fällen führen innere Antreiber weder zum Erfolg noch zur Zufriedenheit. Sie sind in ihrer Übertreibung, ihrem Absolutheitsanspruch und ihrer Ausschließlichkeit nicht zu erfüllen und belasten das Miteinander mit anderen Menschen erheblich. Damit sich die Antreiber nicht negativ in Beruf und Privatsphäre auswirken, sollte man sich mit ihnen ehrlich und selbstkritisch auseinandersetzen. Dabei kann man ein Bewusstsein dafür entwickeln, welche Verhaltensweisen in welchem Maß durchaus sinnvoll sind und welche vor allem Stress (bei sich selbst und bei anderen) auslösen. Alte AntreiberDynamiken können dann schrittweise durch neues Verhalten ersetzt werden.

# INNERE ANTREIBER



## DEINE ERLAUBER

WELCHEN INNEREN ERLAUBER SETZT DU  
DEM ANTREIBER ENTGEGEN?

SEI PERFEKT!

BEEIL DICH!

STRENG DICH AN!

MACH ES ALLEN RECHT!

SEI STARK!

### SEI PERFEKT

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss alles noch besser machen, es ist nie gut genug.“

Erlauber: „Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Es können manchmal auch 90% genügen.“

### MACH SCHNELL

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“

Erlauber: „Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“

### STRENG DICH AN

Innere Glaubenssätze: „Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei.“ „Das Leben ist hart.“ „Ohne Fleiß kein Preis.“

Erlauber: „Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“

### MACH ES ALLEN RECHT

Innerer Glaubenssatz: „Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind. Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.“

Erlauber: „Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen. Ich bin OK, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Ich darf es auch mir recht machen.“

### SEI STARK

Innerer Glaubenssatz: „Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin. Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzbar. Indianer kennen keinen Schmerz.“

Erlauber: „Ich darf offen sein für Zuwendung. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen. Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.“

# OLGA HOMERING

COACHING | THE WORK | ONLINEKURSE



olgahomering.de

*outlich ich!*



Olga Homering ist Pädagogin, Begleiterin für The Work und Coach für Mütter unter [olgahomering.de](http://olgahomering.de).

Als Mutter von drei Kindern kennt sie das Gefühl, das viele Mütter begleitet: Da ist kein Raum mehr für mich und meine Bedürfnisse! Deswegen hat sie 2014 angefangen, vor allem mit Müttern zu arbeiten. In Coachingbegleitung, Prozessen von The Work und Heilreisen des Inneren Kindes, aber auch in Online-Kursen, Frauenkreisen und offline Workshops bringt sie Müttern Themen wie Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstliebe näher und begleitet sie durch Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung.