

Antreiber und Stressfinder – Test

Als Ergänzung zu meinem Krisentypen – Test gibt es jetzt hier nochmals einen Test zur Erforschung der inneren Antreiber, die uns immer wieder in die stressigsten Zustände versetzen.

Nachdem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr verbannt“ geht es auch hier wieder darum die Erfahrungen aus unserer Kindheit und Jugend zu entlarven, die unser Erwachsenenleben immer noch prägen. Die Gebote und Verbote aus der Kindheit sind so in unser Unterbewusstes eingegraben, dass wir sie als reife Erwachsene immer noch befolgen.

Solange diese Gebote und Verbote uns und unserer Persönlichkeit förderlich sind bzw. diese entlasten, wie z.B. „Lass Dich nur nicht hetzen“, sind sie durchaus hilfreich. Andere hingegen sind belastend, einengend und blockierend. Ziel der persönlichen Entwicklung sollte es sein, dass wir mit unserem Erwachsenen-Ich entscheiden könne, ob eine solche Botschaft sinnvoll oder stressauslösend ist.

Die **Amerikaner, Kahler und Capers**, haben fünf grundlegende elterliche Forderungen herausgearbeitet, die sie als **Antreiber und Blockierer** bezeichnen:

- ⇒ **Sei immer perfekt!** Dies verlangt Perfektionismus und Vollkommenheit von mir und von den anderen. Es ist ein Aufruf zur Überexaktheit und gleichzeitig eine Warnung vor Toleranz.
- ⇒ **Mach immer schnell!** Diese Aussage fordert, immer alles rasch und schnell zu erledigen. Es ist ein Aufruf zur Hektik und eine verborgene Warnung vor Nähe zum anderen
- ⇒ **Streng Dich immer an!** Alles geht nur über Leistung und Fleiß. Der Aufruf dabei ist, dass nicht das Resultat, sondern die Leistung zählt. Er“ und genießen. Er warnt vor „sich gehen lassen“.
- ⇒ **Mach es immer allen recht!** Der andere ist immer wichtiger, als ich selbst. „Dem Frieden zuliebe“ steht im Vordergrund. Der Auftrag ist, friedlich und freundlich zu sein. Es ist aber auch eine Warnung vor Konflikten und davor, eigene Bedürfnisse anzumelden.
- ⇒ **Sei in jeder Lage stark!** Dies heißt, sich keine Blöße geben, Vorbild sein. Es ist ein Aufruf zum Heldentum um jeden Preis und eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen und traurig zu sein.

Dieser Test soll Dich nicht in irgendwelche „Schubladen oder Kategorien“ einteilen. Er soll vielmehr helfen, unsere unbewussten Steuerungsmechanismen ans Tageslicht zu bringen, damit wir klare und bewusste Entscheidungen treffen können, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten wollen.

Wenn das Testergebnis eine Mischung aus verschiedenen Antreibern darstellt kann es ein Indiz dafür sein, dass es mehrere stark oder schwach ausgeprägte Glaubenssätze in uns bestehen.

Beantworte bitte folgende Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala, so wie Du Dich im Moment selber siehst. Schreibe den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen Raum.

Die Aussage trifft auf mich zu:	Voll und ganz	=	5
	Gut	=	4
	Etwas	=	3
	Kaum	=	2
	Gar nicht	=	1

Hier nun die Fragen zum Stressfinder

1	Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich	
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen	
3	Ich bin ständig auf Trab	
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne	
5	Wenn ich raste, dann roste ich	
6	Häufig brauche ich den Satz: „Es ist schwierig etwas so genau zu sagen	
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre	
8	Ich habe Mühe, Leute, die nicht genau sind zu akzeptieren	
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 (fast)immer	
12	Wenn ich einen Wunsch habe erfülle ich ihn mir schnell	
13	Ich liefere einen Bericht/eine Arbeit erst ab, wenn ich ihn/sie mehrere Male überarbeitet habe	
14	Leute, die herumtrödeln regen mich auf	
15	Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden	
16	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern	
17	Ich versuche oft, herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten	
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben kann ich schwer verstehen	
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft	
20	Ich löse meine Probleme selbst	

21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch	
22	Im Umgang mit anderen halte ich Distanz	
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen	
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Details	
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten	
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis	
27	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten	
28	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe	
29	Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe führe ich sie auch zu Ende	
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zu Gunsten anderer Personen zurück	
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von anderen nicht verletzt zu werden	
32	Ich klopfe oft ungeduldig mit meinen Fingern auf den Tisch	
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die Redewendung: „Erstens.... Zweitens....Drittens...“	
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 strenge mich an, meine Ziele zu erreichen	
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst	
39	Ich bin nervös	
40	So schnell kann mich nichts erschüttern	
41	Meine Probleme gehen die anderen nichts an	
42	Ich sage oft: „Mach mal vorwärts“	
43	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“	
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“	
45	Ich sage eher: „Können Sie es nicht mal versuchen?“ statt „Versuchen Sie es einmal!“	
46	Ich bin diplomatisch	
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen	
48	Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten	
49	„Auf die Zähne beißen“, heißt die Devise	
50	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles nicht gelingen	

Auswertungsschlüssel für den Fragebogen zum persönlichen Arbeitsverhalten:

„Sei perfekt“

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47

Total

„Mach schnell“

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48

Total

„Streng Dich an“

5	6	10	18	25	29	34	37	44	50

Total

„Mach es allen recht“

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46

Total

„Sei stark“

4	9	16	20	22	26	31	40	41	49

Total

Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert von 40 überschritten wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass Du den jeweiligen Antreiber auch immer wieder aktivierst. Auch wenn er uns nicht so sehr bewusst ist, können andere Menschen ihn sehr deutlich beobachten.

Frag doch mal Deinen Partner, Freund/Freundin oder Arbeitskollegen...

Erkennst Du Dich im Ergebnis wieder?

Nachfolgend habe ich Dir noch einige Fragen zur Selbstreflexion aufgelistet. Vielleicht kommt dann noch ein wenig mehr Selbsterkenntnis ans Licht, das Dir in Zukunft immer öfter ein bewusstes Erkennen und Verhalten in den typischen Situationen erlaubt:

Was für einen Nutzen hat ein Antreiber heute noch für mich?

Ist ein Antreiber für mich noch nötig?

Was spricht gegen diesen Antreiber?

Wie weit verzerrt ein Antreiber meine Wahrnehmung in der gegenwärtigen Situation?

Was würde geschehen, wenn ich einen Antreiber in sämtlichen Situationen ernst nehme?

Was würde passieren, wenn ich einen Antreiber vollends über Bord werfe?

Welche Vor- und Nachteile bringt eine Einhaltung des Antreibers und welches müssten die Bedingungen sein?

Wie lautet der extreme Gegenpol zu diesem Antreiber?

Wie könnte eine förderliche, stressmindernde Einstellung lauten?

Die Erlauber

Bestimmt hast Du aus den vorstehenden Fragen einige Erkenntnisse ziehen können. Was kommt nun? Nur erkennen reicht noch nicht, jetzt geht es darum die Antreiber nach und nach in Deinem Leben zu minimieren oder ganz zu vertreiben.

Wie geht das? Leider nicht mit einem „hex – hex“ sondern nur mit bewusst machen der jeweiligen antreibenden Situation und dann den Antreiber auch wieder ganz bewusst mit einem Erlauber zu ersetzen.

Such Dir den für Dich passenden ERLAUBER! Pass ihn auch gegebenenfalls nochmals an und dann geht's los! Üben – Üben – Üben!

Überfordere Dich nicht und sei Sie nicht zu streng mit Dir, aber bleiben Sie dran. Du wirst sehen, Stück für Stück wirst Du damit mehr und mehr Freiheit und Wohlbefinden für Dich gewinnen.

Hier sind die Beispiele:

Sei immer perfekt	<ul style="list-style-type: none">✓ Ich erlaube mir auch mal einen Misserfolg zu haben✓ Ich kann auch mal fünf gerade sein lassen✓ Ich darf auch mal einen Durchhänger haben✓ Es muss nicht immer alles so genau sein✓
Mach immer schnell:	<ul style="list-style-type: none">✓ Ich erlaube mir auch einmal 5 Minuten auszusetzen und einfach nur „zu sein“✓ Ich darf mir auch mal Zeit lassen✓ Morgen ist auch noch ein Tag✓ Manchmal will gut Ding Weile haben✓

Streng Dich an	<ul style="list-style-type: none">✓ Ich erlaube mir etwas auch mal gelassen zu tun✓ Leichtes Geld kann auch gutes Geld sein✓ Ich darf auch mal faul sein✓ Ich kann meine Arbeit auch locker und entspannt tun✓ Ich muss nicht alles wichtig nehmen✓
Mach es immer allen recht	<ul style="list-style-type: none">✓ Ich sage auch einmal „nein“ ohne ein schlechtes Gewissen zu haben✓ Ich kann mir auch mal helfen lassen✓ Ich kann auch mal etwas für mich fordern✓ Ich muss nicht immer Rücksicht nehmen✓ Ich bin genauso wichtig wie die anderen✓ ...
Sei immer stark	<ul style="list-style-type: none">✓ Ich erlaube mir, auch einmal müde und hilfsbedürftig zu sein✓ Meine Gefühle gehören zu mir und sind o.k.✓ Ich darf auch mal Schwäche zeigen✓ Ich kann Verantwortung teilen und abgeben✓ Ich muss nicht alles selber können✓

Barbara Cada

Praxis für ein starkes ICH

Mein(e) persönlichen Erlauber:

.....
.....