

## 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:<br>„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, Freunde oder Kollegen.

[Hier geht's raus aus dem Teufelskreis ... lass uns darüber sprechen, wie ich dir helfen kann und buche ein kostenloses Kennenlern- und Infogespräch mit mir ...](#)