

Was treibt mich an?

Mit diesem Selbsttest zu den fünf persönlichen Antreibern können Sie Ihre eigenen Antreiber ausfindig machen.

Notieren Sie zu jeder der folgenden 50 Aussagen den passenden Zahlenwert (1-5)* – so wie Sie sich im Moment in Ihrer Berufswelt sehen – möglichst spontan, also ohne lange nachzudenken.

* Die Aussage trifft für mich in meiner Berufswelt zu:

1 = gar nicht

2 = kaum

3 = etwas

4 = meist

5 = voll und ganz

	Aussage	Zahlenwert
1	Mein Motto lautet: Immer am Ball bleiben!	
2	Fehler zu akzeptieren fällt mir schwer.	
3	Ich will Ziele so schnell wie möglich erreichen, denn nur dann hat man Ruhe.	
4	Die meisten Aufgaben lassen sich bestimmt effizienter erledigen.	
5	Meine persönlichen Probleme gehören nicht in meinen Beruf.	
6	Probleme löse ich ohne fremde Hilfe.	
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	
8	Ich bin ständig auf Trab.	
9	Ich möchte, dass alle, die mit mir zusammenarbeiten, sich wohl fühlen.	
10	Arbeiten liefere ich grundsätzlich pünktlich und vollständig ab.	
11	Mein Motto lautet: Wenn ich eine Meinung äussere, begründe ich sie auch.	
12	Egal, welche Arbeit ich mache, es wird jede gründlich gemacht.	
13	Oft denke ich Sätze wie: «Mach mal vorwärts – Zeit ist Geld!»	
14	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	
15	Ich zeige keine Schwächen.	
16	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	
17	Leute, die herumtrödeln, regen mich auf.	
18	Jedes Detail, auch ein nebensächliches, komplettiert das Ganze.	
19	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	
20	Für mich ist es wichtig, akzeptiert zu werden.	
21	Nur hart erarbeiteter Erfolg zählt.	
22	Ich halte mich für diplomatisch und achte die Meinung anderer.	
23	Emotionale Barrieren schaffen die notwendige Distanz.	

	Aussage	Zahlenwert
24	Ich mache keine halben Sachen und führe meine Aufgaben konsequent zu Ende.	
25	Die Erwartungshaltung anderer lässt mich entsprechend handeln.	
26	Ich nehme das Leben nicht auf die leichte Schulter.	
27	Ich bin ungeduldig.	
28	Ich verschiebe meine Termine/Wünsche oft zugunsten anderer Personen.	
29	Für Erfolg muss man kämpfen.	
30	In Besprechungen unterbreche ich andere in ihren Ausführungen, weil ich meine Standpunkte gleich anbringen möchte.	
31	Ich sage eher: «Könnten Sie bitte...?» statt «Bitte machen Sie ...!»	
32	Beim Erklären von Sachverhalten stelle ich immer alles ganz exakt dar.	
33	Ich bevorzuge zu anderen eine gewisse Distanz.	
34	Ich empfinde, dass andere die Sachverhalte meist oberflächlich betrachten.	
35	Bei Besprechungen und Diskussionen gebe ich gerne positives Feedback (Kopfnicken, Lächeln, Gesten des Verstehens und Bejahens).	
36	Fehler akzeptiere ich nur selten.	
37	Wenn ich etwas erreichen möchte, bin ich sehr hartnäckig.	
38	Auch wenn ich alles gebe, schaffe ich viele Dinge nicht.	
39	Ich frage häufig: «Ist das immer noch nicht erledigt?»	
40	Meine äussere Härte soll möglichst wenig Angriffsfläche bieten.	
41	Ich motiviere mich selbst.	
42	Ich mache viele Dinge gleichzeitig.	
43	Meine Probleme haben in der Firma nichts verloren.	
44	Ich wirke eher ernst.	
45	Ich sage häufig: «Verstehe ich nicht.»	
46	Mich bringt so schnell nichts aus der Bahn.	
47	Ich behalte in emotional geladenen Situationen immer einen kühlen Kopf.	
48	Ich sage oft: «genau», «exakt», «klar», «logisch», «präzise».	
49	Ich versuche, besser als die anderen zu sein.	
50	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und aussagekräftig antworten.	

Auf der nächsten Seite gelangen Sie zur Auswertung.

Die Auswertung

Bringen Sie die Antreiber von 1 bis 5 gemäss ihrer Punktzahl in eine Reihenfolge: Je höher die Gesamtpunktzahl, desto ausgeprägter die Antreiber-Dynamik.

Antreiber 1	Strenge dich an!									
Aussage Nr.	1	13	22	24	26	29	34	38	41	45
Punkte										
total										

Antreiber 2	Beeile dich!									
Aussage Nr.	3	8	17	19	27	30	37	39	42	50
Punkte										
total										

Antreiber 3	Mach es jedem recht!									
Aussage Nr.	7	9	14	16	20	21	25	28	31	35
Punkte										
total										

Antreiber 4	Zeige Stärke!									
Aussage Nr.	5	6	15	23	33	36	40	43	46	47
Punkte										
total										

Antreiber 5	Sei perfekt!									
Aussage Nr.	2	4	10	11	12	18	32	44	48	49
Punkte										
total										

Gratulation – Sie haben den halben Weg geschafft. Denn: Mit diesem Testresultat stehen Sie nicht am End-, sondern am Ausgangspunkt.

Gern unterstütze ich Sie bei der Auseinandersetzung mit Ihren «Antreibern» und den möglichen Strategien, wie Sie ein gesundes Gleichgewicht fördern und Alternativen zu Ihren Denk- und Verhaltensmustern finden.

Adriana Giovanoli
 +41 78 78 40 2 90
 info@fraugiovanoli.ch
 www.fraugiovanoli.ch

