

Antreiber-Test (nach Kälin/Müri, 2000)

Anleitung

- Beantworte alle Aussagen spontan und zügig – nach Gefühl, ohne lange zu grübeln.
- Kreuze pro Aussage eine Zahl an: 1 = trifft gar nicht zu; 5 = trifft völlig zu.
- Notiere die Punkte pro Frage und bilde anschließend die Summe pro Antreiber (Auswertung ab Seite 3).

Skala: 1 = trifft gar nicht zu | 2 = trifft eher nicht zu | 3 = teils/teils | 4 = trifft eher zu | 5 = trifft völlig zu

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
1	Wenn ich eine Aufgabe erledige, arbeite ich gründlich.	1	2	3	4	5
2	Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass sich Menschen in meinem Umfeld wohlfühlen.	1	2	3	4	5
3	Ich bin ständig in Bewegung und selten wirklich im Ruhemodus.	1	2	3	4	5
4	Ich zeige anderen ungern, wenn ich unsicher oder verletztlich bin.	1	2	3	4	5
5	Ich habe das Gefühl: Wenn ich nichts tue, verliere ich an Schwung.	1	2	3	4	5
6	Ich benutze oft Formulierungen wie: "Das ist schwer ganz genau zu sagen."	1	2	3	4	5
7	Ich rede häufig ausführlicher, als es eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
8	Mit ungenauen Menschen oder Aussagen tue ich mich schwer.	1	2	3	4	5
9	Es fällt mir nicht leicht, Gefühle offen zu zeigen.	1	2	3	4	5
10	Meine Haltung ist: durchhalten und nicht nachlassen.	1	2	3	4	5
11	Wenn ich meine Meinung sage, liefere ich gleich die Begründung mit.	1	2	3	4	5
12	Wenn ich mir etwas wünsche, setze ich es schnell um.	1	2	3	4	5
13	Ich gebe Arbeiten erst ab, nachdem ich sie mehrfach überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
14	Menschen, die trödeln, bringen mich schnell aus der Ruhe.	1	2	3	4	5
15	Es ist mir wichtig, von anderen anerkannt und angenommen zu werden.	1	2	3	4	5
16	Nach außen wirke ich eher hart; innerlich bin ich jedoch empfindsam.	1	2	3	4	5
17	Ich orientiere mich häufig daran, was andere von mir erwarten.	1	2	3	4	5
18	Menschen, die einfach in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
19	In Diskussionen falle ich anderen oft ins Wort.	1	2	3	4	5
20	Ich löse Probleme grundsätzlich allein.	1	2	3	4	5
21	Ich erledige Aufgaben möglichst schnell.	1	2	3	4	5

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
22	In Beziehungen halte ich oft eine gewisse Distanz.	1	2	3	4	5
23	Oft denke ich: Das müsste ich noch besser machen.	1	2	3	4	5
24	Ich übernehme auch Kleinigkeiten selbst, damit es richtig gemacht ist.	1	2	3	4	5
25	Erfolg entsteht für mich vor allem durch harte Arbeit.	1	2	3	4	5
26	Für vermeidbare Fehler habe ich kein Verständnis.	1	2	3	4	5
27	Ich mag es, wenn mir jemand schnell und knapp antwortet.	1	2	3	4	5
28	Ich möchte gern Rückmeldung bekommen, ob ich etwas gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
29	Was ich anfangs, bringe ich in der Regel auch zu Ende.	1	2	3	4	5
30	Eigene Bedürfnisse stelle ich oft hinter die anderer zurück.	1	2	3	4	5
31	Ich wirke manchmal hart, um mich vor Verletzungen zu schützen.	1	2	3	4	5
32	Wenn es zu lange dauert, werde ich ungeduldig (z. B. trommle ich mit den Fingern).	1	2	3	4	5
33	Wenn ich etwas erkläre, strukturiere ich gern in klaren Punkten.	1	2	3	4	5
34	Ich finde, vieles ist komplizierter, als es auf den ersten Blick wirkt.	1	2	3	4	5
35	Ich tue mich schwer damit, andere zu kritisieren.	1	2	3	4	5
36	In Gesprächen nicke ich oft zustimmend.	1	2	3	4	5
37	Ich setze mich stark ein, um meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38	Ich wirke mit meinem Gesichtsausdruck oft eher ernst.	1	2	3	4	5
39	Ich bin häufig angespannt oder nervös.	1	2	3	4	5
40	So schnell bringt mich nichts aus der Fassung.	1	2	3	4	5
41	Ich finde: Meine Probleme gehen andere nichts an.	1	2	3	4	5
42	Ich sage oder denke oft: "Jetzt macht mal schneller."	1	2	3	4	5
43	Ich benutze oft Wörter wie "genau", "exakt", "klar" oder "logisch".	1	2	3	4	5
44	Ich sage relativ häufig: "Das verstehe ich nicht."	1	2	3	4	5
45	Ich formuliere eher indirekt (z. B. "Könnten Sie ...?") als direkt ("Machen Sie ...").	1	2	3	4	5
46	Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5
47	Ich versuche oft, mehr zu leisten als von mir erwartet wird.	1	2	3	4	5
48	Beim Telefonieren mache ich häufig parallel noch etwas anderes.	1	2	3	4	5
49	Meine Devise ist: Zähne zusammenbeißen und weitermachen.	1	2	3	4	5
50	Trotz großer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5

Auswertung

Trage die Punktzahl der jeweiligen Fragen in die Tabelle ein und bilde anschließend die Summe pro Antreiber.

Sei perfekt!		Beeil dich!		Streng dich an!		Sei gefällig!		Sei stark!	
1		3		5		2		4	
8		12		6		7		9	
11		14		10		15		16	
13		19		18		17		20	
23		21		25		28		22	
24		27		29		30		26	
33		32		34		35		31	
38		39		37		36		40	
43		42		44		45		41	
47		48		50		46		49	
Summe:		Summe:		Summe:		Summe:		Summe:	

Trage deine erreichte Punktzahl in das nachfolgende Diagramm ein:

Erreichte Punktzahl	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26-29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei perfekt!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26-29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Beeil dich!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26-29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Streng dich an!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26-29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei gefällig!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26-29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
Sei stark!	0 - 15	16 - 19	20 - 25	26-29	30 - 35	36 - 39	40 - 45	46 - 50
	möglicherweise weniger ausgeprägt				möglicherweise ausgeprägt		möglicherweise stärker ausgeprägt	

Reflexionsfragen

Warst du beim Ausfüllen wirklich ehrlich zu dir? Ja ☐ Nein ☐

Wie fühlst du dich mit deinem Ergebnis?

Welche Schlüsse ziehst du für dich (z. B. im Beruf/alltagspraktisch)?

Springt dir ein Antreiber besonders ins Auge oder spürst du eine körperliche Reaktion dazu? Wenn ja, welcher?

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