

# Dein Test "Innere Antreiber" erkennen

## Erklärung

Der Begriff innere Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse. Die Autoren Taibi Kahler, Reinhard Köster, Bernd Schmid, Joachim Hipp und andere unterscheiden 5 innere Antreiber.

Innere Antreiber entstehen im frühen Kindesalter. Sie sind erlernte, installierte, unbewusste und Programme, die uns fernsteuern. Sie sind der Motor unseres Handelns.

Sie entstehen aus Glaubenssätzen, die wir aufgrund unserer Erfahrungen (vorgelebt, gesehen, gehört, erlebt) und als die Wahrheit "abgekauft" und verinnerlicht haben. Sobald die inneren Antreiber aktiv sind, bestimmen sie nachhaltig unsere Verhaltensweisen. In der Regel wird dieses Verhalten gesellschaftlich akzeptiert, bewertet, abgelehnt oder gefördert und gelobt.

Solange wir diese unbewussten Verhaltensmuster, Regeln und Gewohnheiten als nicht als Fernsteuerungsprogramme erkennen, beeinflussen sie uns tiefgreifend. Sie bestimmen unbewusst unsere Werte, Verhaltensweisen und bestimmen unser Denken, Fühlen. Erst wenn sie uns bewusst sind, erkennen wir sie schneller, können sie stoppen und bewusst neue Wahlen treffen.

Innere Antreiber sind besonders in Stress- und Belastungssituationen viel aktiver.

## Was Dir der Test innere Antreiber bringt

Dieser Test hilft Dir, alltägliche Verhaltensweisen bewusst wahr zu nehmen. Das neue Verständnis für Dein bisheriges Verhalten hilft Dir, besser zu erkennen was diese Antreiber bis jetzt in Deinem Leben veranstaltet haben. Bewusst wahrnehmen, hilft Dir Verhaltensweisen, die nicht mehr dienlich sind, in Zukunft schneller zu stoppen und bewusst eine neue Wahl zu treffen.

Wir alle haben diese inneren Antreiber in uns.

Sie sind dann schwierig, wenn sie dominieren, sich verselbständigen, Dir selbst oder Deiner Umwelt schaden.

## Beantworte die Fragen ehrlich. Nimm den ersten Impuls

- 1 trifft wenig zu
  - 2 trifft etwas zu
  - 3 trifft eher zu
  - 4 trifft ziemlich zu
  - 5 trifft absolut zu
-

<b>Wie verhältst Du Dich</b>		1	2	3	4	5
1	Es ist mir wichtig, eine Arbeit gründlich zu erledigen					
2	Ich fühle mich verantwortlich, dass sich Menschen in meiner Gegenwart wohlfühlen.					
3	Ich bin ständig beschäftigt					
5	Meine Schwächen behalte ich lieber für mich					
6	Wenn ich raste, roste ich					
7	Ich brauche häufig Sätze wie:" Das ist schwierig, das kann ich nicht genau sagen					
8	Ich kann Menschen, die nicht präzise und genau sind, schlecht akzeptieren					
9	Gefühle zeigen fällt mir schwer					
10	Aufgeben ist niemals keine Option für mich					
11	Ich begründe immer, was ich sage					
12	Wenn ich Wünsche habe, erfülle ich sie schnell					
13	Berichte die ich schreiben muss, gebe ich erst nach mehrmaliger Überarbeitung ab					
14	Menschen die "herumtrödeln," stressen mich					
15	Dass andere mich akzeptieren, ist mir enorm wichtig					
16	Viele sagen, ich hätte eine harte Schale aber einen weichen Kern					
17	Ich richte mich normalerweise nach dem, was andere von mir erwarten					
18	Für Menschen, die die nur in den Tag leben, habe ich kein Verständnis					
19	Häufig falle ich anderen bei Diskussionen ins Wort					
20	Ich löse meine Probleme allein					
21	Aufgaben muss ich so schnell wie möglich erledigen					
22	Ich bin eher distanziert im Umgang mit anderen					
23	Es gibt Vieles, dass ich noch viel besser machen sollte					
24	Mich persönlich um Details zu kümmern, ist selbstverständlich für mich					
25	Wer Erfolg haben will, muss hart arbeiten					
26	Ich verstehe nicht, wie jemand dumme Fehler machen kann					
27	Auf meine Fragen erwarte ich rasche Antworten					
28	Die Meinung anderer, ob ich meine Sache gut gemacht habe, ist mir wichtig					
29	Aufgaben die ich beginne, führe ich zu Ende					
30	Ich stelle Wünsche und Bedürfnisse anderer über meine eigenen					
31	Manchmal bin ich anderen gegenüber härter als ich will, aus Angst verletzt zu werden					
32	Wenn ich nervös bin, zapple ich herum oder trommle auf den Tisch					
33	Ich benutze sehr viele Aufzählungen, zB. 1./2.					
34	Ich denke, dass Dinge wirklich nicht so einfach sind, wie andere meinen					
35	Andere Menschen zu kritisieren fällt mir schwer					
36	Ich nicke in Gespräch häufig mit dem Kopf					
37	Ich muss mich anstrengen, um meine Ziele zu erreichen					
38	Ich habe vorwiegend einen ernsten Gesichtsausdruck					
39	Ich bin oft nervös					
40	Mich erschüttert fast nichts					
41	Wie es in mir drinnen aussieht, geht keinen was an					
42	Ich sage oft:" Mach mal vorwärts."					
43	Ich brauche oft Worte wie "logisch," "klar," "genau," "exakt"					
44	Häufig sage ich: "Das verstehe ich nicht."					
45	Ich sage eher: "Kannst Du es nicht einmal versuchen", als Versuch es doch einmal."					
46	Ich bin diplomatisch					
47	An mich gestellte Erwartungen versuche ich regelmässig zu übertreffen					
48	Meistens mache ich parallel zum Telefonieren noch etwas anderes					
49	Ich schaffe Alles, wenn ich auf die Zähne beisse					
50	Vieles misslingt mir, obwohl ich mich sehr anstreng					

## Deine Testauswertung

### Wo hast Du die meisten Punkte?

Übertrage Deine Punktzahl hinter jeder Frage aus dem Test auf die jeweiligen Nummern und zähle sie anschliessend zusammen.

Sei perfekt!	
1	
8	
11	
13	
23	
24	
33	
38	
43	
47	
<b>Total</b>	

Sei stark!	
5	
9	
16	
20	
22	
26	
31	
40	
41	
49	
<b>Total</b>	

Streng! Dich an	
4	
6	
10	
18	
25	
29	
34	
37	
44	
50	
<b>Total</b>	

Mach es allen recht	
2	
7	
15	
17	
28	
30	
35	
36	
45	
46	
<b>Total</b>	

Beeil Dich	
4	
6	
10	
18	
25	
29	
34	
37	
44	
50	
<b>Total</b>	

### Auswertung

Bis 30 Punkte	Diese inneren Antreiber sind unterstützend für Dich
Mehr als 30 Punkte	Diese inneren Antreiber können Dich daran hindern, Deine volle Leistung zu bringen
Mehr als 40 Punkte	Diese inneren Antreiber könnten Deine Gesundheit gefährden, weil sie dich ständig überfordern und damit Stress auslösen

## Beschreibung der 5 Inneren Antreiber

### Sei perfekt!

- Sie machen eine Arbeit gründlich und fehlerfrei
- Fehler machen bedeutet Schwäche Versagen
- Sie verabscheuen Schlampereien
- Sie finden immer noch etwas zum Verbessern
- Ihre Angst, ich bin nicht gut genug
- Sie müssen immer noch besser werden
- Es muss alles perfekt sein

### Mach es allen recht!

- Nein sagen fällt ihnen sehr schwer
- Die Angst, abgelehnt zu werden, ist vorherrschend
- Es ist sehr wichtig, dass andere sie mögen und akzeptieren.
- Sie stecken ihre eigenen Interessen zurück.
- Sie sind freundlich, angepasst
- Sie machen sich oft abhängig von Lob von anderen.
- Sie wollen keinen Streit

### Sei stark!

- Sie können Alles allein
- Egal, auch wenn das Schlimmste kommt, sie sind vorbereitet
- Wie es drinnen aussieht, geht keinen was an
- Sie zu erschüttern ist fast unmöglich
- Zähne zusammenbeißen und tun ist die Devise!
- Gefühle zeigen bedeutet Schwäche
- Contenance, innere Haltung bewahren ist wichtig

### Streng Dich an!

- Aufgeben ist keine Option
- Für Erfolge muss man hart arbeiten
- Nur Schweres ist wertvoll
- Sie müssen sich um Alles bemühen
- Reiß dich zusammen
- Sie müssen es schaffen
- Sie schaffen es allein

### Beeil Dich!

- Sie sind ständig in Bewegung
- Sie sind dauernd beschäftigt
- Sie machen gerne mehrere Dinge gleichzeitig
- Sie fühlen sich als Motor, der Dinge voranbringt
- Es muss alles schnell gehen
- Sie sind immer auf Trab
- Sie wollen keine Zeit verschwenden!

Willst Du Deine "Fernsteuerungs-Programme" schneller beenden? Dann helfe ich Dir gerne dabei in einem persönlichen Gespräch. Du findest meinen Kalender auf [elisabeth-tanner.solutions/terminbuchung/](http://elisabeth-tanner.solutions/terminbuchung/)