

## **Antreiber - Fragebogen (nach R.Rüttlinger)**

Der Fragebogen hilft dir, die oft unbewussten Aspekte deines Denkens und Handelns zu erkennen und zu verstehen. Um neue und förderliche Dinge zu etablieren, ist es notwendig, sich die bisherigen (eventuell hinderlichen) Beweggründe klar bewusst zu machen. Erst durch das Bewusstwerden hast du die Chance, zufriedener und zielorientierter zu leben und zu handeln.

Unsere eigenen Erfahrungen, aber natürlich auch sehr stark die Prägungen unseres familiären und sozialen Umfelds tragen dazu bei, welche Glaubensmuster und Verhaltensweisen sich bei uns manifestieren. Diese können sich einerseits motivierend, andererseits blockierend auf unser Leben auswirken.

Der Fragebogen unterstützt dich dabei, besser zu verstehen, wie du „tickst“. Dadurch bekommst du die Möglichkeit, dein Denken, Fühlen und Handeln aktiv zu verändern. Und das wiederum führt dazu, dass sich körperliches Wohlbefinden einstellt, du deine gesteckten Ziele erreichst und dein gewünschtes authentisches BERUFSLEBEN verwirklichst.

### **Noch ganz kurz, bevor es dann auch gleich losgeht:**

- Beantworte bitte die Aussagen auf der nächsten Seite mit Hilfe der Bewertungsskala (1 - 5), so wie du dich im Moment selbst erlebst, nicht so wie du gern wärst, dann ziehst du den größtmöglichen Nutzen daraus
- Antworte so spontan wie möglich, langes Überlegen bringt keine Klarheit, sondern Verwirrung
- Bedenke, es geht um das Erkennen deiner Persönlichkeit, versuche Beurteilungen hinsichtlich „gut“ oder „schlecht“ zu vermeiden

### **Viel Freude und spannende Erkenntnisse!**

(PS: Ich empfehle, diesen Fragebogen ca 1x jährlich erneut auszufüllen – natürlich ohne die Antworten vom letzten Durchgang 😊 So kannst du für dich sehr gut erkennen, welcher Antreiber besonders hartnäckig ist oder was sich schon alles verändert hat -> das vergessen wir nämlich sehr schnell...)

## Bewertungsskala

1 = gar nicht    2 = kaum    3 = etwas    4 = gut    5 = voll und ganz

Trage deine entsprechende Punktzahl bitte jeweils in das 2. Kästchen ein.

1.		Wenn 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 gern.
5.		Wenn ich raste, 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 zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9.		Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10.		"Nur nicht lockerlassen" ist meine Devise.
11.		Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
12.		Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13.		Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrmals 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 hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
19.		Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20.		Ich löse meine Probleme selbst.
21.		Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22.		Em Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23.		Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
24.		Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
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 einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30.		Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.
31.		Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verlem zu werden.
32.		Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.
33.		Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung (1., 2., 3.)
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 streng mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38.		Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39.		Ich bin sehr nervös.
40.		So schnell kann mich nichts erschüttern.
41.		Meine Probleme gehen die anderen nichts an. 42. Ich sage oft: "Macht mal vorwärts".
42.		Ich sage oft: "Genau", "exakt", "klar", "logisch".
43.		Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht...".
44.		Ich sage eher: "Können Sie es nicht einmal versuchen?" als "Versuchen Sie es einmal".
45.		Ich bin diplomatisch.
46.		Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
47.		Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten.
48.		"Auf die Zähne beißen" heißt meine Devise.
49.		Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.
50.		Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.

## Auswertung „Antreiber-Fragebogen“

Übertrage hier deine jeweiligen Punkte entsprechend der Fragennummer zu jedem Antreiber und addiere sie! Du erhältst 5 Totalwerte.

<b>S.P.</b>	Frage	1.	8.	11.	13.	23.	24.	33.	38.	43.	47.
	Punkte										
	<b>Total</b>										
<b>B.D.</b>	Frage	3.	12.	14.	19.	21.	27.	32.	39.	42.	48.
	Punkte										
	<b>Total</b>										
<b>S.D.A.</b>	Frage	4.	6.	10.	18.	25.	29.	34.	37.	44.	50.
	Punkte										
	<b>Total</b>										
<b>S.G.</b>	Frage	2.	7.	15.	17.	28.	30.	35.	36.	45.	46.
	Punkte										
	<b>Total</b>										
<b>S.S.</b>	Frage	5.	9.	16.	20.	22.	26.	31.	40.	41.	49.
	Punkte										
	<b>Total</b>										

Um die **Ausprägung deiner Antreiber graphisch** noch sichtbarer zu machen, übertrage bitte die Totalwerte jedes Antreibers auf das untenstehende Schema

		10			20				30				40				50
S.P.																	
B.D.																	
S.D.A.																	
S.G.																	
S.S.																	

## Was sagen die einzelnen Antreiber aus und wie kannst du das Ergebnis für dich nutzen?

Die Antreiber können bereichernd und motivierend (Lob, Anerkennung und Erfolg privat oder beruflich) oder hinderlich und blockierend (sich selbst im Weg stehen, Chancen nicht nutzen, keine Freude empfinden) für dein Leben sein.

- Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert von 40 überschritten wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass andere Menschen ihn schon nach sehr kurzer Zeit in deinem Verhalten beobachten können. Du selbst verspürst oft enormen Druck und Stress, er verhindert sehr oft Leichtigkeit und Zufriedenheit, deine Ansichten sind oftmals recht starr
- Ab 30 Punkte kann sich die Ausprägung des Antreibers schon hinderlich im beruflichen und persönlichen Kontext auswirken. Es kann sein, dass du Chancen nicht oder nur äußerst zögerlich ergreifst, Dinge als anstrengend und belastend empfindest
- Bis 30 Punkte kannst du den Antreiber in seiner positiven Ausprägung für dich nutzen. Du weißt, dass es ihn gibt, er ist ein Teil deiner individuellen Persönlichkeit, er bestimmt aber nicht in einschränkender Weise dein Handeln, sondern motiviert dich eher

Um die hinderlichen und blockierenden Antreiber zu entkräften, kannst du „unterstützende Erlauber“ nutzen (= positive Affirmationen/Glaubenssätze). So kannst du durch wohlwollende Aussagen deinen Antreiber konstruktiv nutzen. Vielleicht sind die folgenden Sätze für dich nicht ganz exakt zutreffend, dennoch beispielhaft. Formuliere da gern die für dich stimmige Aussage.

### **Sei Perfekt (S.P.)**

**Innerer blockierender Glaubenssatz:** Ich muss alles noch besser machen, es ist nie gut genug.

**Unterstützender Erlauber:** Ich muss nicht immer alles perfekt machen und können. Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Es muss nicht immer alles perfekt laufen.

### **Beeil Dich (B.D.)**

**Innere blockierende Glaubenssätze:** Ich muss schnell sein, ich muss mich beeilen, sonst werde ich nicht fertig. Ich mach mal eben schnell noch das und das...

**Unterstützender Erlauber:** Ich erlaube mir, dass ich mir Zeit nehme und Pausen mache. Manches darf länger dauern. Es darf in meinem Tempo gehen.

### **Streng Dich An (S.D.A.)**

**Innere blockierende Glaubenssätze:** Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei. Das Leben ist hart. Ohne Fleiß kein Preis.

**Unterstützender Erlauber:** Ich darf Aufgaben mit Gelassenheit erledigen. Ich darf Freude und Spaß haben. (steigert häufig sogar Leistung und Kreativität)

### **Sei Gefällig (S.G.)**

**Innere blockierende Glaubenssätze:** Wenn ich NEIN sage, werde ich abgelehnt. Ich bin nur dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind.

**Unterstützender Erlauber:** Ich darf es mir selbst recht machen und meine Bedürfnisse ernst nehmen. Ich bin ok., auch wenn jemand anderes unzufrieden mit mir ist. Ich darf meinen Standpunkt ernst nehmen.

### **Sei Stark (S.S.)**

**Innere blockierende Glaubenssätze:** Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzlich. Niemand darf merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin. Gefühle zeigt man nicht.

**Unterstützender Erlauber:** Ich darf mir Hilfe suchen und sie annehmen. Ich darf Gefühle zeigen, es ist ein Zeichen von Stärke.

Fühlst du dich selbst in dir gefangen durch deine Prägungen, Glaubenssätze und Erfahrungen? Verhindern sie dein persönliches Wachstum und Wohlbefinden? Dann kann das Ergebnis des Fragebogens dir einen ersten kleinen Einblick für mögliche Ursachen und Lösungsansätze geben. Denn: **Bewusstes Erkennen ist der erste Schritt, der Veränderung möglich macht.**

**Für weitere Fragen zu den Antreibern stehe ich dir gern zur Verfügung und natürlich auch, wenn du weitere Unterstützung möchtest. ([Ina.ehlert@ina-ehlert.de](mailto:Ina.ehlert@ina-ehlert.de))**

**Ich wünsche dir viel Freude auf deinem persönlichen Weg und – bleib dran. Es lohnt sich!**

**Alles Liebe Ina**