

- Antreibertest -

Selbsttest mit Anleitung und Auswertung

Der Antreibertest besteht aus 25 Aussagen. Bei jeder Aussage sollten Sie auf einer Skala von 1 (stimmt überhaupt nicht) bis 5 (stimmt völlig) bewerten, wie sehr die Aussage auf Sie zutrifft.

Sei stark!

1. Ich fühle mich unwohl, wenn ich um Hilfe bitten muss.
2. Ich versuche, meine Probleme selbst zu lösen, auch wenn sie überwältigend sind.
3. Ich zeige selten meine Gefühle in der Öffentlichkeit.
4. Ich halte es für wichtig, in schwierigen Zeiten stark zu bleiben.
5. Ich fühle mich unwohl, wenn ich schwach erscheine.

Sei perfekt!

6. Ich verbringe oft viel Zeit damit, sicherzustellen, dass meine Arbeit fehlerfrei ist.
7. Fehler machen mich sehr unzufrieden mit mir selbst.
8. Ich habe hohe Erwartungen an mich selbst und strebe nach Perfektion.
9. Ich kritisiere mich oft, wenn ich nicht perfekt bin.
10. Ich fühle mich am besten, wenn ich etwas perfekt gemacht habe.

Mach es allen recht!

11. Ich neige dazu, die Bedürfnisse anderer vor meine eigenen zu stellen.
12. Ich Sorge mich oft mehr um die Gefühle anderer als um meine eigenen.
13. Ich finde es schwer, "nein" zu sagen, auch wenn ich wirklich nicht helfen kann oder will.
14. Ich fühle mich schuldig, wenn ich jemanden enttäusche.
15. Ich arbeite hart daran, Konflikte zu vermeiden und Harmonie zu schaffen.

Beeil dich!

16. Ich fühle mich oft gehetzt und unter Druck, Dinge schnell zu erledigen.

17. Ich bin oft ungeduldig mit Menschen, die langsamer sind als ich.
18. Ich versuche oft, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.
19. Ich werde unruhig, wenn Dinge nicht schnell genug voranschreiten.
20. Ich fühle mich besser, wenn ich Dinge schnell erledige.

Strenge dich an!

21. Ich arbeite oft lange Stunden und vernachlässige dabei Pausen und Erholung.
22. Ich fühle mich unwohl, wenn ich nicht produktiv bin.
23. Ich treibe mich selbst oft dazu an, mehr zu tun, auch wenn ich erschöpft bin.
24. Ich messe meinen Wert oft an meiner Produktivität und Leistung.
25. Ich glaube, dass harte Arbeit der Schlüssel zum Erfolg ist.

Auswertung

Addieren Sie Ihre Punkte für jede Kategorie (jeweils fünf Aussagen pro Kategorie). Die Kategorie mit der höchsten Punktzahl repräsentiert Ihren dominantesten inneren Antreiber.

Lösung

Nachdem Sie Ihren dominanten inneren Antreiber identifiziert haben, können Sie Strategien entwickeln, um ihn besser zu managen.

Sei stark!

- Erlaube dir, um Hilfe zu bitten, wenn du sie brauchst.
- Erkenne, dass es in Ordnung ist, Gefühle zu zeigen und Verletzlichkeit zuzulassen.
- Praktiziere Selbstmitgefühl und erinnere dich daran, dass niemand immer stark sein muss.

Sei perfekt!

- Akzeptiere, dass Fehler normal sind und zum Lernprozess gehören.
- Übe dich in Selbstliebe und Selbstakzeptanz, auch wenn du nicht perfekt bist.
- Setze dir realistische Ziele und erlaube dir, Erfolg in kleinen Schritten zu sehen.

Mach es allen recht!

- Achte auf deine eigenen Bedürfnisse und Gefühle.
- Übe dich im Setzen von Grenzen und sage "nein", wenn es notwendig ist.
- Erlaube dir, nicht immer die Erwartungen anderer zu erfüllen.

Beeil dich!

- Nimm dir Zeit für Aufgaben, um sicherzustellen, dass sie gut gemacht werden.
- Übe dich in Geduld und erkenne, dass nicht alles sofort erledigt werden muss.
- Erlaube dir, Pausen zu machen und zu entspannen.

Strenge dich an!

- Sorge für ausreichend Ruhe und Erholung.
- Anerkenne den Wert von Freizeit und Entspannung.
- Erlaube dir, stolz auf das zu sein, was du erreicht hast, anstatt ständig nach mehr zu streben.

Bitte beachten Sie, dass dieser Test nur als Orientierungshilfe dient und nicht als definitive Diagnose verwendet werden sollte.