

Transaktionsanalyse: Antreibertest

Die Antreiber der TA (Transaktionsanalyse) bzw. Sehnsuchtsmentoren (nach Gunther Schmidt) beschreiben typische Leitsätze, starke Glaubenssätze und Überzeugungen, die einen Menschen begleiten. Diese haben Auswirkungen auf die Persönlichkeit, auf die Arbeitsweise, auf Vorlieben und vieles andere.

Geben Sie die Antworten bitte im Bereich Ihrer Arbeit und antworten Sie ganz intuitiv (ohne viel darüber nachzudenken).

Test zum Selbstaushwerten.

Trifft gar nicht auf mich zu (1) - trifft völlig auf mich zu (5)	1	2	3	4	5
01. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich.	1	2	3	4	5
02. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
03. Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
04. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
05. Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
06. Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	1	2	3	4	5
07. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
08. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
09. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1	2	3	4	5
10. Nur nicht locker lassen ist meine Devise.	1	2	3	4	5
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	1	2	3	4	5
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	1	2	3	4	5
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
14. Viele Dinge müssen sofort erledigt werden, Zeit ist Geld.	1	2	3	4	5
15. Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16. Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	1	2	3	4	5
20. Ich löse meine Probleme selber.	1	2	3	4	5
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5

Sebastian Mauritz

22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	1	2	3	4	5
24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	1	2	3	4	5
26. Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.	1	2	3	4	5
27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
28. Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1	2	3	4	5
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück.	1	2	3	4	5
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1	2	3	4	5
32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	1	2	3	4	5
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: erstens, zweitens, drittens...^^	1	2	3	4	5
34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1	2	3	4	5
35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	1	2	3	4	5
37. Ich strengte mich an, meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1	2	3	4	5
39. Ich bin nervös.	1	2	3	4	5
40. So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
42. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“.	1	2	3	4	5
43. Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“.	1	2	3	4	5
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.	1	2	3	4	5
45. Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.	1	2	3	4	5
46. Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	1	2	3	4	5
48. Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch Akten.	1	2	3	4	5
49. Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.	1	2	3	4	5

Sebastian Mauritz

50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Sebastian Mauritz

Auswertung:

Glückwunsch, Sie haben die 50 Fragen beantwortet. Die Auswertung passiert jetzt wie folgt:

In den Kästchen unter „Frage:“ finden Sie Zahlen von 1-50. Diese verweisen auf die Fragen. Bitte übertragen Sie den Wert, den Sie angekreuzt haben (1-5) in das Kästchen zu der Zahl, die auf die Frage verweist.

Bsp: Wenn Sie bei Frage 1 (Kästchen mit der kleinen 1 drin) eine 4 angekreuzt haben, dann schreiben Sie bitte eine 4 zu der kleinen 1 ins Kästchen.

Danach Zählen Sie die Zeilen nach vorne zusammen und tragen den Wert für den Antreiber unter „Summe“ ein. Diese können Sie dann nach unten in die untere Tabelle übertragen.

Wichtig - der Test sagt bewusst NICHT wie Sie SIND!

Er beschreibt lediglich die Kriterien, nach denen Sie Ihre Arbeit erledigen und in diesem Zusammenhang als positiv bewerten.

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

Zur Veranschaulichung der Ausprägung der einzelnen Antreiber übertragen Sie die Summen in das untenstehende Schema!

	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Sei perfekt!											
Mach schnell!											
Streng Dich an!											
Mach es allen recht!											
Sei stark!											

Eine oft gestellte Frage ist: was ist gut, was nicht, ...

Transaktionsanalyse: Antreibertest

Sebastian Mauritz

Ich glaube, dass der Wert dieses Tests in der Bewusstheit liegt, diese Antreiber zu kennen und auf der nächsten Seite finden Sie für den Umgang mit Ihren Antreibern einige Ideen. Ich weiß jedenfalls meine Antreiber sehr zu schätzen, weil sie mich gut arbeiten lassen - wenn sie ein wenig zu aktiv sind, dann erkenne ich das schneller und das wiederum lässt mich weniger Stress empfinden.

Sebastian Mauritz

Die Erlauber

Die Erlauber diene dazu, die Antreiber auszubalancieren, ihr Potential zu nutzen, und ein Gleichgewicht herzustellen, das es ermöglicht, einen positiven Umgang mit den Antreibern zu finden.

Antreiber	Mögliche Bedeutungen	Mögliche Erlauber
Sei perfekt!	Mach bloß keine Fehler!	<ul style="list-style-type: none"> - Ich gebe mein Bestes. (Das reicht.) - Ich bin liebenswert (wertvoll) so wie ich bin. - Ich bin, so wie ich bin, gut genug. - Jeder Fehler ist ein „Ja“ zu meiner Menschlichkeit
Mach schnell!	Schau immer vorwärts! Sei immer auf Trab!	<ul style="list-style-type: none"> - Ich darf mir Zeit nehmen. - Meine Zeit gehört mir. - Gras wächst nicht schneller, wenn man dran zieht
Streng Dich an!	Müh Dich bis zum letzten ab! Nur Schweres ist wertvoll!	<ul style="list-style-type: none"> - Es darf auch leicht gehen. - Meine Kraft gehört mir. - Ich tue es nicht für dich, ich tue es nicht gegen dich. Ich tue es für mich.
Mach es allen recht!	Sei immer liebenswürdig! Mach es allen recht!	<ul style="list-style-type: none"> - Sei lieb und nett zu dir selbst! - Ich bin auch wichtig. - Meine Bedürfnisse/Wünsche sind genauso wichtig, wie die der anderen. - Ich bin nicht immer schuld und lasse die Verantwortung auch mal bei anderen!

Sebastian Mauritz

		- Ich habe mit mir die längste Beziehung meines Lebens
Sei stark!	Beiß die Zähne zusammen! Zeig keine Gefühle! Bewahre immer Haltung!	- ich bin offen und darf meine Wünsche mitteilen. - Ich darf vertrauen. - Ich darf um Hilfe bitten. - Ich darf Gefühle zeigen.