

# Fragebogen zu den „Antreibern“ (nach Rolf Rüttinger)

In diesem Fragebogen machen Sie sich Gedanken über Ihr Verhalten mit sich Selbst.

Beantworten Sie bitte jeweils spontan mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), wo sie sich selbst am ehesten wieder finden.

Schreiben Sie den Zahlenwert in das jeweilige freie / weiße Kästchen am Ende der Zeile.

Die Aussage trifft auf mich ... zu

Gar nicht **1**

Kaum **2**

Etwas **3**

Gut **4**

Voll und Ganz **5**

Aussage		A	B	C	D	E
Wenn immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ständig auf Trab.	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderen gegenüber zeige ich meine Schwäche nicht gerne.	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich rast, roste ich.	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufig brauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Schwierigkeiten, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Nur nicht locker lassen“ ist meine Devise.	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich eine Meinung äußere, dann begründe ich sie auch.	11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich einen Wunsch habe, dann erfülle ich ihn mir schnell.	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrfach überarbeitet habe.	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leute, die „rumtrödeln“, regen mich auf.	14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ist für mich wichtig, von den Anderen akzeptiert zu werden.	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche oft herauszufinden, was Andere von mir erwarten, um danach zu richten.	17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leute, die unbekümmert in den Tag hinein Leben, kann ich nur schwer verstehen.	18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Diskussionen unterbrechen ich die Anderen oft.	19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich löse meine Probleme selbst.	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Umgang mit Anderen bin ich auf Distanz bedacht.	22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Themen.	24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Weiter auf der nächsten Seite</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Die Aussage trifft auf mich ... zu

Gar nicht **1**

Kaum **2**

Etwas **3**

Gut **4**

Voll und Ganz **5**

		A	B	C	D	E
Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schätze es, wenn Andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ist mir wichtig, von Anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stelle meine Wunsch und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.	30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin Anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden.	31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trommele oft ungeduldig mit dem Fingern auf dem Tisch.	32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung (1..2..3..4..)	33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht o einfach sind, wie viele meinen.	34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.	37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin sehr nervös.	39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So schnell kann mich nichts erschüttern.	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Probleme gehen die Anderen nichts an.	41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“	42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sage oft: „Genau“, „Exakt“, „Klar“, und „Logisch“	43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sage oft: „das verstehe ich nicht...“	44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal“	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin diplomatisch.	46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten.	48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.	49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.	50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ihre Summe pro Spalte</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Auswertung

Erstellen Sie die Summenwerte über beide Seiten für die Spalten A-E.

Um die Ausprägung Ihrer Ergebnisse graphisch sichtbar zu machen, übertragen Sie bitte die Summenwerte A-E auf das untenstehende Schema. Markieren Sie den jeweiligen Wert mit einem Kreuz.

	5	10	15	20	25	30	35	40	45
A									
B									
C									
D									
E									

Wenn bei einer Ausprägung der Skalenwert höher als 40 ist, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass andere Personen die jeweilige Ausprägung schon nach sehr kurzer Zeit im Verhalten beobachten können.

## Die Antreiber in der Auflösung:

- A    **Sei perfekt**            **Perfektion vor Aufwand**
- B    **Beeil Dich**             **Tempo vor Ergebnis**
- C    **Streng Dich an**        **Anstrengung vor Ergebnis**
- D    **Sei gefällig**            **Anpassung vor Selbstachtung**
- E    **Sei stark**                **Autarkie vor Gemeinschaft**

**Antreiber A      Sei perfekt    Perfektion vor Aufwand**

Stärken	Schwächen	Erlauber
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Gründlichkeit</li> <li>⊕ Zuverlässigkeit</li> <li>⊕ Expertentum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Angst: Könnte etwas schief gehen</li> <li>★ Perfektion ohne Ansehen von Aufwand und Kosten</li> <li>★ Überzogene Selbst- und Fremdkritik</li> <li>★ Übertriebene Zeitinvestition, ständige Neuanfänge, wenn nicht perfekt</li> <li>★ Pedanterie</li> </ul>	Ohne Fehler lernt man nix

**Antreiber B      Beil Dich    Tempo vor Ergebnis**

Stärken	Schwächen	Erlauber
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Dynamik</li> <li>⊕ Kreativität</li> <li>⊕ Tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Angst: Nicht Dazu zu gehören</li> <li>★ Kopflosigkeit im Umgang mit Inhalt und Zeit</li> <li>★ Hinterlassen von Planungsruinen</li> <li>★ Ständiger Zeitdruck</li> <li>★ Fehlendes Durchhaltevermögen</li> </ul>	Mach`s mit Muße

**Antreiber C      Streng Dich an    Anstrengung vor Ergebnis**

Stärken	Schwächen	Erlauber
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Einsatzbereitschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Angst: Andere sind besser als ich</li> <li>★ Überall sind Rivalen, verdoppeln der Anstrengung</li> <li>★ Keine Differenzierung möglich, wann Anstrengung sinnvoll</li> <li>★ Geringe Fähigkeit zur Improvisation</li> <li>★ Probleme, Schwierigkeiten und Krisen dominieren</li> </ul>	Locker wird's besser

**Antreiber D      Sei gefällig    Anpassung vor Selbstachtung**

Stärken	Schwächen	Erlauber
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Einfühlung in Andere</li> <li>⊕ Hilfsbereitschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Angst: Von Anderen abgelehnt werden</li> <li>★ Es zählt, was Andere von mir erwarten</li> <li>★ „Machs allen recht“</li> <li>★ Nicht „Nein“ sagen können</li> <li>★ Wünsche und Erwartungen werden nicht klar formuliert</li> <li>★ Erwartung, das Andere einem die Wünsche von den Augen ablesen (wie man selbst es kann)</li> <li>★ Erwartung von dauernder Rücksichtnahme</li> <li>★ Übernahme der Verantwortung für das Gefühlsleben Anderer</li> </ul>	Sei gut zu Dir wie zu Anderen

**Antreiber E      Sei stark    Autarkie vor Gemeinschaft**

Stärken	Schwächen	Erlauber
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Belastbarkeit</li> <li>⊕ Eigenständigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Angst: Andere können Schwächen entdecken und mich dann ablehnen</li> <li>★ Schwächen und Fehler sind schlecht</li> <li>★ Hilfe darf nicht angenommen werden</li> <li>★ Erwartung, dass Andere zu einem kommen</li> <li>★ Erwartung, dass Andere zu einem Aufblicken</li> <li>★ Eindruck von Arroganz</li> </ul>	Schwächen sind sympathisch