

Fragebogen zu „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.

Die Aussage trifft auf mich ... zu	1 gar nicht	2 kaum	3 etwas	4 relativ gut	5 voll
------------------------------------	-------------	--------	---------	---------------	--------

Schreiben Sie Ihren Zahlenwert in das jeweilige freie Kästchen neben der jeweiligen Aussage.

Die Aussage trifft auf mich ... zu	1 gar nicht	2 kaum	3 etwas	4 relativ gut	5 voll
Aussage					
Wann immer ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich.	1		X	X	X
Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	2	X	X	X	X
Ich bin ständig auf Trab.	3	X		X	X
Anderen gegenüber zeige ich nicht gerne meine Schwäche.	4	X	X	X	
Wenn ich raste, roste ich.	5	X	X		X
Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“	6	X	X		X
Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	7	X	X	X	X
Ich habe Schwierigkeiten, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	8		X	X	X
Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	9	X	X	X	
„Nur nicht locker lassen“ ist meine Devise.	10	X	X		X
Wenn ich eine Meinung äussere, dann begründe ich sie auch.	11		X	X	X
Wenn ich einen Wunsch habe, dann erfülle ich ihn mir schnell.	12	X		X	X
Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrfach überarbeitet habe.	13		X	X	X
Leute, die „rumtrödeln“, regen mich auf.	14	X		X	X
Es ist für mich wichtig, von Anderen akzeptiert zu werden.	15	X	X	X	X
Ich habe eher eine harte Schale und einen weichen Kern.	16	X	X	X	
Ich versuche oft herauszufinden, was Andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	17	X	X	X	X
Leute, die unbekümmert in den Tag hinein Leben, kann ich nur schwer verstehen.	18	X	X		X
Bei Diskussionen unterbreche ich Andere häufiger.	19	X		X	X
Ich löse meine Probleme selbst.	20	X	X	X	
Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	21	X		X	X
Im Umgang mit Anderen bin ich auf Distanz bedacht.	22	X	X	X	
Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	23		X	X	X
Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Themen.	24		X	X	X
Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie mir erarbeiten.	25	X	X		X
Ihre Summe pro Spalte					

Die Aussage trifft auf mich ... zu	1 gar nicht	2 kaum	3 etwas	4 relativ gut	5 voll			
				A	B	C	D	E
Übertrag	Σ							
Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	26	X	X	X	X			
Ich schätze es, wenn Andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	27	X		X	X	X		
Es ist mir wichtig, von Anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	28	X	X	X				X
Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	29	X	X			X	X	
Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.	30	X	X	X				X
Ich bin Anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden.	31	X	X	X	X			
Ich trommele oft ungeduldig mit dem Fingern auf dem Tisch.	32	X		X	X	X		
Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne klare Aufzählungen (1..2..3..4..)	33		X	X	X	X		
Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	34	X	X			X	X	
Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	35	X	X	X				X
Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	36	X	X	X				X
Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.	37	X	X			X	X	
Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	38		X	X	X	X		
Ich bin häufig nervös.	39	X		X	X	X		
So schnell kann mich nichts erschüttern.	40	X	X	X	X			
Meine Probleme gehen die Anderen nichts an.	41	X	X	X	X			
Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“	42	X		X	X	X		
Ich verwende oft Wörter wie: „Genau“, „Exakt“, „Klar“, und „Logisch“	43		X	X	X	X		
Ich sage oft: „das verstehe ich nicht...“	44	X	X			X	X	
Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal“	45	X	X	X				X
Ich bin diplomatisch.	46	X	X	X				X
Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	47		X	X	X	X		
Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten.	48	X		X	X	X		
„Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.	49	X	X	X	X			
Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.	50	X	X			X	X	
Ihre Summe pro Spalte								

Ihre Summe aus beiden Seiten pro Spalte					
---	--	--	--	--	--

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 als Balkenwerte. 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 Ihrer 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"> ⊕ Gründlichkeit ⊕ Zuverlässigkeit ⊕ Expertentum 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ Angst: Könnte etwas schief gehen ☆ Perfektion ohne Ansehen von Aufwand & Kosten ☆ Überzogene Selbst- und Fremdkritik ☆ Übertriebene Zeitinvestition, ständige Neuauflagen, wenn nicht perfekt ☆ Pedanterie 	Ich darf auch mal einen Fehler machen...

Antreiber B Beil Dich Tempo vor Ergebnis

Stärken	Schwächen	Erlauber
<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Dynamik ⊕ Kreativität ⊕ Tempo 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ Angst: Nicht Dazu zu gehören ☆ Kopflosigkeit im Umgang mit Inhalt und Zeit ☆ Hinterlassen von Planungsruinen ☆ Ständiger Zeitdruck ☆ Fehlendes Durchhaltevermögen 	Ich darf mir zu Beginn ein wenig Zeit nehmen...

Antreiber C Streng Dich an Anstrengung vor Ergebnis

Stärken	Schwächen	Erlauber
<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Einsatzbereitschaft 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ Angst: Andere sind besser als ich ☆ Überall sind Rivalen, verdoppeln der Anstrengung ☆ Keine Differenzierung möglich, wann Anstrengung sinnvoll sind ☆ Geringe Fähigkeit zur Improvisation ☆ Probleme, Schwierigkeiten & Krisen dominieren 	Ich darf auch mal innehalten...

Antreiber D Sei gefällig Anpassung vor Selbstachtung

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

Antreiber E Sei stark Autarkie vor Gemeinschaft

Stärken	Schwächen	Erlauber
<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Belastbarkeit ⊕ Eigenständigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ Angst: Andere können Schwächen entdecken und mich dann ablehnen ☆ Schwächen und Fehler sind schlecht ☆ Hilfe darf nicht angenommen werden ☆ Erwartung, dass Andere zu einem kommen ☆ Erwartung, dass Andere zu einem Aufblicken ☆ Eindruck von Arroganz 	Ich darf auch mal etwas annehmen / mich auf Andere verlassen...