
Herzlichen Dank, dass Sie diesen Antreiber-Test für sich selbst durchführen.

Mithilfe des nachfolgenden Tests können Sie Ihre Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden.

Beantworten Sie bitte die Aussagen dieses Tests unter Zuhilfenahme der Bewertungsskala (1 - 5), so wie Sie sich im Moment selbst sehen.

Bewertungsskala:

Die Aussage trifft auf mich zu:

VOLL UND GANZ	5
ZIEMLICH	4
ETWAS	3
KAUM	2
GAR NICHT	1

Kreuzen Sie bei jeder Formulierung den für Sie passenden Zahlenwert an.

Bitte antworten Sie spontan und „erraten“ Sie nicht, was richtig sein könnte.

Den vollständig ausgefüllten Antreiber-Test senden Sie bitte per E-Mail an deutschmann.michael@mental-austria.com

Nach erfolgter Auswertung kommt das Ergebnis als Antwort.

ANTREIBER-TEST

- 1) 1 2 3 4 5 Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
- 2) 1 2 3 4 5 Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohlfühlen.
- 3) 1 2 3 4 5 Ich bin ständig auf Trab.
- 4) 1 2 3 4 5 Wenn ich raste, roste ich.
- 5) 1 2 3 4 5 Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
- 6) 1 2 3 4 5 Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu

sagen“.

- 7) 1 2 3 4 5 Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
- 8) 1 2 3 4 5 Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
- 9) 1 2 3 4 5 Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
- 10) 1 2 3 4 5 „Nur nicht lockerlassen“ ist meine Devise.
- 11) 1 2 3 4 5 Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.
- 12) 1 2 3 4 5 Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
- 13) 1 2 3 4 5 Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
- 14) 1 2 3 4 5 Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.
- 15) 1 2 3 4 5 Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
- 16) 1 2 3 4 5 Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
- 17) 1 2 3 4 5 Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
- 18) 1 2 3 4 5 Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
- 19) 1 2 3 4 5 Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
- 20) 1 2 3 4 5 Ich löse meine Probleme selbst.
- 21) 1 2 3 4 5 Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
- 22) 1 2 3 4 5 Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
- 23) 1 2 3 4 5 Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
- 24) 1 2 3 4 5 Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
- 25) 1 2 3 4 5 Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.
- 26) 1 2 3 4 5 Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
- 27) 1 2 3 4 5 Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.
- 28) 1 2 3 4 5 Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
- 29) 1 2 3 4 5 Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu

Ende.

- 30) 1 2 3 4 5 Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.
- 31) 1 2 3 4 5 Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
- 32) 1 2 3 4 5 Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).
- 33) 1 2 3 4 5 Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens....., zweitens....., drittens.
- 34) 1 2 3 4 5 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
- 35) 1 2 3 4 5 Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
- 36) 1 2 3 4 5 Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
- 37) 1 2 3 4 5 Ich strengte mich an, um meine Ziele zu erreichen.
- 38) 1 2 3 4 5 Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
- 39) 1 2 3 4 5 Ich bin nervös.
- 40) 1 2 3 4 5 So schnell kann mich nichts erschüttern.
- 41) 1 2 3 4 5 Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
- 42) 1 2 3 4 5 Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“
- 43) 1 2 3 4 5 Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä.
- 44) 1 2 3 4 5 Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“
- 45) 1 2 3 4 5 Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“
- 46) 1 2 3 4 5 Ich bin diplomatisch.
- 47) 1 2 3 4 5 Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
- 48) 1 2 3 4 5 Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.
- 49) 1 2 3 4 5 „Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.
- 50) 1 2 3 4 5 Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.

Herzliche Gratulation, jetzt haben Sie es geschafft.

Überprüfen Sie bitte nochmals, ob alle Fragen beantwortet wurden. Nur dann kann der Test ausgewertet werden.

Den vollständig ausgefüllten Antreiber-Test senden Sie bitte per E-Mail an deutschmann.michael@mental-austria.com

Nach erfolgter Auswertung kommt das Ergebnis als Antwort. Ich bitte um ein klein wenig Geduld.

Herzlichen Dank

Ihr Michael Deutschmann
Akademischer Mentalcoach