

# Der Antreiber Test

Abgeleitet aus der Transaktionsanalyse von  
Berne, nach R. Rüttinger

Versuche die Fragen so schnell wie möglich – ohne viel nachzudenken – zu beantworten.

		Trifft gar nicht auf mich zu				Trifft völlig auf mich zu
1	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1	2	3	4	5
2	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
3	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
4	Häufig brauche ich Sätze wie: „ <i>Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.</i> “	1	2	3	4	5
5	Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
6	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
7	Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
8	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
9	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich.	1	2	3	4	5
10	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5
11	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	1	2	3	4	5
12	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
13	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
14	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
15	Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	1	2	3	4	5

17	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
18	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	1	2	3	4	5
19	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	1	2	3	4	5
20	Ich löse meine Probleme selber.	1	2	3	4	5
21	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1	2	3	4	5
22	Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
23	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
24	Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.	1	2	3	4	5
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	1	2	3	4	5
26	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
27	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	1	2	3	4	5
28	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
29	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Wünsche anderer Personen zurück.	1	2	3	4	5
31	Ich bin nervös.	1	2	3	4	5
32	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1	2	3	4	5
33	Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
34	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	1	2	3	4	5
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
36	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1	2	3	4	5
37	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung.	1	2	3	4	5

38	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	1	2	3	4	5
39	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1	2	3	4	5
40	So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
41	Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.	1	2	3	4	5
42	Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch etwas anderes.	1	2	3	4	5
43	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	1	2	3	4	5
44	Ich bin diplomatisch.	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 sage oft: „Das verstehe ich nicht“.	1	2	3	4	5
47	Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“.	1	2	3	4	5
48	Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“.	1	2	3	4	5
49	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
50	Nur nicht locker lassen ist meine Devise.	1	2	3	4	5

**Übertrage jetzt die Punkte von oben in diese Tabelle und errechne die Summe pro Spalte**

Sei perfekt!		Beeil dich!		Streng dich an!		Sei gefällig!		Sei stark!	
9		7		5		8		6	
2		18		4		3		1	
19		16		50		15		14	
17		11		12		13		20	
27		29		25		22		28	
26		23		21		30		24	
37		38		36		35		39	
32		31		33		34		40	
47		48		46		45		49	
43		42		10		44		41	
<b>Summe</b>		<b>Summe</b>		<b>Summe</b>		<b>Summe</b>		<b>Summe</b>	

**Was heißt das für mich:**

- Bis 30 Punkte: Sei froh! Der Antreiber beeinflusst dein Leben eher positiv.
- 31-39 Punkte: Aufpassen! Dieser Antreiber beeinflusst dein Leben eher negativ
- Ab 40 Punkten: Achtung: Dieser Antreiber kann für deine Gesundheit gefährlich werden.