Entdecken Sie Ihre(n) inneren Antreiber

* Beantworten Sie bitte die folgenden Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (von 1 bis 5), so wie Sie sich im Moment *selbst sehen.*
* Beantworten Sie die Fragen recht SPONTAN, ohne lange zu überlegen. Bleiben Sie bei Ihrem Gefühl und SEIEN SIE EHRLICH ZU SICH SELBST
* Die Ergebnisse bleiben bei Ihnen.

Vergeben Sie die Punkte nach folgender Bewertungsskala:

|  |  |
| --- | --- |
| *Aussage trifft auf mich zu* | ***Punkte*** |
| voll und ganz | **5** |
| gut | **4** |
| etwas | **3** |
| kaum | **2** |
| gar nicht | **1** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Frage* | *Aussage* | ***Punkte eintragen:*** |
| 1 | Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich. |  |
| 2 | Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen. |  |
| 3 | Ich bin ständig auf Trab. |  |
| 4 | Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. |  |
| 5 | Wenn ich raste, dann roste ich. |  |
| 6 | Häufig brauch ich den Satz“ Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“ |  |
| 7 | Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre. |  |
| 8 | Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind. |  |
| 9 | Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen. |  |
| 10 | „Nur nicht lockerlassen“ ist meine Devise. |  |
| 11 | Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch. |  |
| 12 | Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell. |  |
| 13 | Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe. |  |
| 14 | Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf. |  |
| 15 | Es ist wichtig für mich, von anderen akzeptiert zu werden. |  |
| 16 | Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern. |  |
| 17 | Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten. |  |
| 18 | Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, kann ich nur schwer verstehen. |  |
| 19 | Bei Diskussionen unterbreche ich oft. |  |
| 20 | Ich löse meine Probleme selbst. |  |
| 21 | Aufgaben erledige ich möglichst rasch. |  |
| 22 | Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht. |  |
| 23 | Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen. |  |
| 24 | Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge. |  |
| 25 | Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten. |  |
| 26 | Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis. |  |
| 27 | Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten. |  |
| 28 | Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe. |  |
| 29 | Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende. |  |
| 30 | Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück. |  |
| 31 | Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. |  |
| 32 | Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch. |  |
| 33 | Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens... |  |
| 34 | Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. |  |
| 35 | Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren. |  |
| 36 | Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf. |  |
| 37 | Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen. |  |
| 38 | Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst. |  |
| 39 | Ich bin nervös. |  |
| 40 | So schnell kann mich nichts erschüttern. |  |
| 41 | Meine Probleme gehen die anderen nichts an. |  |
| 42 | Ich sage oft: „Macht schneller!“ |  |
| 43 | Ich sage oft: „Genau“, „exakt“, „klar“, „logisch.“ |  |
| 44 | Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“ |  |
| 45 | Ich sage normalerweise eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal.“ |  |
| 46 | Ich bin diplomatisch. |  |
| 47 | Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. |  |
| 48 | Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten. |  |
| 49 | Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise. |  |
| 50 | Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen. |  |

Auswertung:

Entdecken Sie Ihren(n) inneren Antreiber

* Schauen Sie bei der entsprechenden Fragenummer und übertragen Sie jetzt bitte *Ihre Punktzahl.*
* Zählen Sie dann die Bewertungszahlen für jede Reihe zusammen.

|  |  |
| --- | --- |
| *Frage* | ***Meine Punkte*** |
| 1 |  |
| 8 |  |
| 11 |  |
| 13 |  |
| 23 |  |
| 24 |  |
| 33 |  |
| 38 |  |
| 43 |  |
| 47 |  |
| Total: **„Sei immer perfekt!“** | **∑** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Frage* | ***Meine Punkte*** |
| 3 |  |
| 12 |  |
| 14 |  |
| 19 |  |
| 21 |  |
| 27 |  |
| 32 |  |
| 39 |  |
| 42 |  |
| 48 |  |
| Total: **„Mach immer schnell!“** | **∑** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Frage* | ***Meine Punkte*** |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 10 |  |
| 18 |  |
| 25 |  |
| 29 |  |
| 34 |  |
| 37 |  |
| 44 |  |
| 50 |  |
| Total: **„Streng dich immer an!“** | **∑** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Frage* | ***Meine Punkte*** |
| 2 |  |
| 7 |  |
| 15 |  |
| 17 |  |
| 28 |  |
| 30 |  |
| 35 |  |
| 36 |  |
| 45 |  |
| 46 |  |
| Total: **„Mach es immer allen recht!“** | **∑** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Frage* | ***Meine Punkte*** |
| 4 |  |
| 9 |  |
| 16 |  |
| 20 |  |
| 22 |  |
| 26 |  |
| 31 |  |
| 40 |  |
| 41 |  |
| 49 |  |
| Total: **„Sei immer stark!“** | **∑** |