tanner-coaching
BREATHWORK - Atme Dich frei

SELBSTREFLEXION

Deine inneren Antreiber

Test mit 50 Aussagen, Auswertung und Impulsen für deinen Alltag

Sei perfekt	Beeil dich	Sei stark
Mach es allen recht	Streng dich an	

Was setzt dich innerlich unter Druck?

Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst? Du überarbeitest Aufgaben immer wieder oder erlaubst dir kaum eine Pause? Dieser Test hilft dir, solche automatischen Muster bewusster wahrzunehmen.

So füllst du den Test aus

Beziehe alle Antworten auf deine aktuelle berufliche Situation. Falls du gerade nicht berufstätig bist, wähle einen anderen festen Alltagsbereich. Antworte spontan und kreuze pro Aussage genau eine Zahl an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

1 = trifft überhaupt nicht zu	2 = trifft wenig zu	3 = trifft ab und zu zu
4 = trifft oft zu	5 = trifft fast immer zu	

Name (freiwillig): _____ Datum: _____

Mein gewählter Lebensbereich: _____

Der Test dient der persönlichen Reflexion. Er ist keine psychologische Diagnose und kein standardisiertes diagnostisches Verfahren. Die Ergebnisse sind eine Momentaufnahme.

FRAGEBOGEN

Aussagen 1 bis 17

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
1	Wenn ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich.	○	○	○	○	○
2	Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass es Menschen, die es mit mir zu tun haben, gut geht.	○	○	○	○	○
3	Ich bin ständig in Aktion.	○	○	○	○	○
4	Anderen gegenüber Schwäche zu zeigen, fällt mir schwer.	○	○	○	○	○
5	Wenn ich raste, roste ich.	○	○	○	○	○
6	Ich nutze oft Sätze wie: «Es ist schwierig, das so genau zu sagen.»	○	○	○	○	○
7	Ich sage oft mehr als nötig ist.	○	○	○	○	○
8	Ich habe Mühe, Menschen zu akzeptieren, die nicht genau sind.	○	○	○	○	○
9	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	○	○	○	○	○
10	Nicht locker lassen ist meine innere Haltung.	○	○	○	○	○
11	Wenn ich etwas sage, begründe ich es auch.	○	○	○	○	○
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	○	○	○	○	○
13	Ich liefere einen Bericht erst nach mehrmaliger Überarbeitung ab.	○	○	○	○	○
14	Menschen, die «herumtrödeln», regen mich auf.	○	○	○	○	○
15	Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.	○	○	○	○	○
16	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	○	○	○	○	○
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um es zu erfüllen.	○	○	○	○	○

1 überhaupt nicht · 2 wenig · 3 ab und zu · 4 oft · 5 fast immer

FRAGEBOGEN

Aussagen 18 bis 34

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
18	Menschen, die einfach in den Tag hineinleben, kann ich schwer verstehen.	○	○	○	○	○
19	Bei Diskussionen unterbreche ich andere oft.	○	○	○	○	○
20	Ich löse meine Probleme selber.	○	○	○	○	○
21	Wenn ich Aufgaben habe, erledige ich sie möglichst schnell.	○	○	○	○	○
22	Ich bin eher distanziert im Umgang mit anderen.	○	○	○	○	○
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	○	○	○	○	○
24	Auch um Nebensächliches kümmere ich mich persönlich.	○	○	○	○	○
25	Erfolge fallen nie einfach vom Himmel. Ich muss hart dafür arbeiten.	○	○	○	○	○
26	Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.	○	○	○	○	○
27	Ich schätze klare und präzise Antworten auf meine Fragen.	○	○	○	○	○
28	Es ist mir wichtig, dass andere mir sagen, dass ich eine Sache gut gemacht habe.	○	○	○	○	○
29	Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, mache ich sie auch fertig.	○	○	○	○	○
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse oft zugunsten anderer zurück.	○	○	○	○	○
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, aus Angst, verletzt zu werden.	○	○	○	○	○
32	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	○	○	○	○	○
33	Beim Erklären nutze ich gerne klare Aufzählungen wie «erstens, zweitens ...».	○	○	○	○	○
34	Ich bin überzeugt, dass viele Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	○	○	○	○	○

1 überhaupt nicht · 2 wenig · 3 ab und zu · 4 oft · 5 fast immer

FRAGEBOGEN

Aussagen 35 bis 50

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
35	Andere zu kritisieren, fällt mir schwer.	○	○	○	○	○
36	In Diskussionen nicke ich oft mit dem Kopf.	○	○	○	○	○
37	Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.	○	○	○	○	○
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	○	○	○	○	○
39	Ich bin nervös.	○	○	○	○	○
40	Es braucht viel, um mich zu erschüttern.	○	○	○	○	○
41	Meine Probleme gehen andere nichts an.	○	○	○	○	○
42	Ich sage und denke oft: «Mach mal vorwärts.»	○	○	○	○	○
43	Ich sage oft: «Genau», «klar», «präzis», «logisch».	○	○	○	○	○
44	Ich sage oft: «Das verstehe ich nicht.»	○	○	○	○	○
45	Ich sage eher: «Können Sie es nochmals versuchen?» als «Versuchen Sie es noch einmal.»	○	○	○	○	○
46	Ich bin diplomatisch.	○	○	○	○	○
47	Erwartungen, die an mich gestellt werden, versuche ich zu übertreffen.	○	○	○	○	○
48	Während des Telefonierens erledige ich oft anderes.	○	○	○	○	○
49	«Auf die Zähne beißen und durch» ist mein Credo.	○	○	○	○	○
50	Trotz enormer Anstrengungen gelingt mir vieles nicht.	○	○	○	○	○

1 überhaupt nicht · 2 wenig · 3 ab und zu · 4 oft · 5 fast immer

AUSWERTUNG

Dein Antreiber-Profil

Du erhältst für jeden Antreiber einen eigenen Wert zwischen 10 und 50 Punkten.

1. Übertrage deine angekreuzten Werte in die Felder bei den jeweiligen Aussagen.
2. Addiere pro Antreiber alle zehn Werte.
3. Vergleiche die fünf Summen. Es gibt keinen Gesamtwert über alle Antreiber.

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

Orientierung für deine Ergebnisse

10–24 Punkte: vergleichsweise gering ausgeprägt.

25–34 Punkte: deutlich präsent; beobachte, wann Druck entsteht.

35–50 Punkte: stark ausgeprägt; prüfe, wie frei du noch entscheiden kannst.

Diese Bereiche sind Reflexionshilfen, keine wissenschaftlich belegten Grenzwerte. Ein hoher Wert ist keine Schwäche und erlaubt keine Aussage über eine Erkrankung. Entscheidend ist, wie du das Muster im Alltag erlebst.

EINORDNUNG

Was deine Werte bedeuten

Ein Antreiber kann eine Stärke unterstützen und zugleich inneren Druck auslösen.

Sei perfekt

Sorgfalt und Qualität. Druck entsteht, wenn Fehler kaum erlaubt sind und du nie fertig wirst.

Neue Erlaubnis: Ich darf Fehler machen. Für diese Aufgabe darf gut genug genügen.

Zum Ausprobieren: Lege vor dem Start fest, wann eine Aufgabe ausreichend erledigt ist.

Beeil dich

Tempo und Tatkraft. Druck entsteht, wenn alles sofort gehen muss und du dich kaum auf eine Sache einlässt.

Neue Erlaubnis: Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.

Zum Ausprobieren: Halte vor der nächsten Aufgabe kurz inne und bestimme eine Priorität.

Sei stark

Verlässlichkeit und Durchhaltevermögen. Druck entsteht, wenn du Bedürfnisse verbirgst und alles allein tragen musst.

Neue Erlaubnis: Ich darf Bedürfnisse zeigen und Unterstützung annehmen.

Zum Ausprobieren: Bitte eine Person um eine konkrete, kleine Unterstützung.

Mach es allen recht

Einfühlung und Rücksicht. Druck entsteht, wenn du zustimmst und deine eigenen Grenzen übergehst.

Neue Erlaubnis: Meine Bedürfnisse zählen auch. Ich darf Nein sagen.

Zum Ausprobieren: Sage: «Ich prüfe das und gebe dir später Bescheid.»

Streng dich an

Einsatz und Ausdauer. Druck entsteht, wenn nur das Schwerige zählt und Erleichterung sich falsch anfühlt.

Neue Erlaubnis: Es darf leicht gehen. Mein Wert hängt nicht von meiner Anstrengung ab.

Zum Ausprobieren: Frage dich: «Welcher einfache nächste Schritt bringt mich weiter?»

PERSÖNLICHE REFLEXION

Vom Verstehen ins Handeln

Wähle einen Antreiber, der dich aktuell belastet. Bei gleichen Werten zählt dein Erleben.

Mein stärkster Druck

Welchen Antreiber möchte ich anschauen? In welcher konkreten Situation zeigt er sich?

Mein innerer Ablauf

Was denke und fühle ich dann? Was spüre ich im Körper? Wie reagiere ich?

Mein Bedürfnis und meine Erlaubnis

Was brauche ich in diesem Moment? Welche neue Erlaubnis passt für mich?

Mein nächster bewusster Schritt

Was tue ich beim nächsten Mal konkret anders? Wann probiere ich das aus?

Wenn alte Muster dich wieder zurückziehen

Verstehen ist ein Anfang. In der gemeinsamen Coachingarbeit geht es auch darum, bisher unbewusst wirkende, selbstsabotierende Muster zu erkennen und an ihrer Neutralisierung zu arbeiten. Passende Werkzeuge helfen dir, neue Handlungsmöglichkeiten zu erproben und zunehmend bewusst aus dir selbst und aus dem Herzen zu handeln.

Mehr dazu auf tanner-coaching.ch

Grundlage: Antreiber-Test aus RESILIENZ R.E.S.E.T, S. 41–48, redaktionell überarbeitet und um Reflexionsimpulse ergänzt. © tanner-coaching.ch – Elisabeth Tanner, ganzheitliche Coachin, dipl. Mentaltrainerin und Hypnosetherapeutin, Chur.