

Fragebogen zum transaktionsanalytischen Konzept der Inneren Antreiber

Es gibt in diesem Fragebogen keine richtigen oder falschen Antworten. Das Ergebnis gibt ihnen Aufschluss darüber, welche Antreiber bei ihnen wirken und möglicherweise Stress verursachen. Je ehrlicher sie die Fragen beantworten, desto zutreffender wird ihr Ergebnis.

Bitte kreuzen sie für jede Frage die Zahl an, die ihre Einschätzung am besten wiedergibt. Die Zahlenwerte haben folgende Bedeutungen:

0	Ich stimme dieser Aussage nicht zu
1	Diese Aussage trifft kaum auf mich zu
2	Diese Aussage trifft etwas auf mich zu
3	Diese Aussage trifft ziemlich auf mich zu
4	Diese Aussage trifft voll und ganz auf mich zu

Scheuen sie sich nicht, das ganze Antwortspektrum für sich zu nutzen.

Die letzte Seite enthält die Auswertungsmethodik. Bitte schlagen Sie diese Seite erst auf, wenn sie alle Fragen bearbeitet haben.

© nach: Kälin, Karl & Müri, Peter (2000). Sich und andere führen. Thun: Ott Verlag,

Fragebogen zu den inneren Antreibern

Fragen:	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt etwas	stimmt ziemlich	stimmt voll
1. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	0	1	2	3	4
2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	0	1	2	3	4
3. Ich bin ständig auf Trab.	0	1	2	3	4
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	0	1	2	3	4
5. Wenn ich raste, dann roste ich.	0	1	2	3	4
6. Häufig gebrauche ich den Satz 'Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.'	0	1	2	3	4
7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	0	1	2	3	4
8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	0	1	2	3	4
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	0	1	2	3	4
10. „Nur nicht lockerlassen“ ist meine Devise.	0	1	2	3	4
11. Wenn ich eine Meinung äussere, begründe ich sie auch.	0	1	2	3	4
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	0	1	2	3	4
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	0	1	2	3	4

Fragen:	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt etwas	stimmt ziemlich	stimmt voll
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	0	1	2	3	4
15. Es ist wichtig für mich, von anderen akzeptiert zu werden.	0	1	2	3	4
16. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	0	1	2	3	4
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	0	1	2	3	4
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, kann ich nur schwer verstehen.	0	1	2	3	4
19. Bei Diskussionen unterbreche ich oft.	0	1	2	3	4
20. Ich löse meine Probleme selbst.	0	1	2	3	4
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	0	1	2	3	4
22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	0	1	2	3	4
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	0	1	2	3	4
24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	0	1	2	3	4
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	0	1	2	3	4
26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	0	1	2	3	4
27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	0	1	2	3	4

Fragen:	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt etwas	stimmt ziemlich	stimmt voll
28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	0	1	2	3	4
29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	0	1	2	3	4
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.	0	1	2	3	4
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	0	1	2	3	4
32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	0	1	2	3	4
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die Aufzählung: Erstens .., zweitens .., drittens ...	0	1	2	3	4
34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	0	1	2	3	4
35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	0	1	2	3	4
36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	0	1	2	3	4
37. Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.	0	1	2	3	4
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	0	1	2	3	4
39. Ich bin nervös.	0	1	2	3	4
40. So schnell kann mich nichts erschüttern.	0	1	2	3	4
41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	0	1	2	3	4

Fragen:	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt etwas	stimmt ziemlich	stimmt voll
42. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts.“	0	1	2	3	4
43. Ich sage oft: „Genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.	0	1	2	3	4
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“	0	1	2	3	4
45. Ich sage eher „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal.“	0	1	2	3	4
46. Ich bin diplomatisch.	0	1	2	3	4
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	0	1	2	3	4
48. Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten.	0	1	2	3	4
49. „Auf die Zähne beißen“ heisst meine Devise.	0	1	2	3	4
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	0	1	2	3	4

Bitte blättern Sie jetzt um zur Auswertung.

Auswertung

In der folgenden Tabelle finden Sie die entsprechende Zuordnung der Fragen zu den jeweiligen Antreibern. Tragen sie ihre angekreuzten Werte zu den einzelnen Fragen in der jeweiligen Spalte ein und summieren Sie dann die einzelnen Spalten auf:

sei perfekt	
1	
8	
11	
13	
23	
24	
33	
38	
43	
47	
$\Sigma =$	

sei stark	
4	
9	
16	
20	
22	
26	
31	
40	
41	
49	
$\Sigma =$	

sei gefällig	
2	
7	
15	
17	
28	
30	
35	
36	
45	
46	
$\Sigma =$	

streng dich an	
5	
6	
10	
18	
25	
29	
34	
37	
44	
50	
$\Sigma =$	

beeile dich	
3	
12	
14	
19	
21	
27	
32	
39	
42	
48	
$\Sigma =$	

Die Summenwerte können zwischen 0 und 40 Punkten liegen.

Der Antreiber mit dem höchsten Zahlenwert ist ihr Hauptantreiber, der mit dem zweithöchsten Wert ist ihr zweiter Antreiber, der bei ihnen zusätzlich Druck und Stress auslösen kann.

Bei Werten über 25 Punkten können sie davon ausgehen, dass dieser Antreiber deutlichen Einfluss auf ihr Verhalten nimmt und wir empfehlen ihnen, sich mit diesem Antreiber zu beschäftigen. Anregungen dazu finden sie in den Unterlagen zum Antreiberkonzept.