

Ten-More-In

**Dein
Testergebnis**

Ten-More-In

IO
IOIO
IO

Erläuterungen zu Deinem Persönlichkeitstest

Herzlich willkommen!

Hier bekommst Du Dein Ergebnis zu Deinem Antreiber Persönlichkeitstest, den Du zur Vorbereitung ausgefüllt hast. Insbesondere für die erste Woche wird Dir der Test helfen, die ersten Coaching Sessions für Dich einzuordnen. Die Methode stammt aus der Transaktionsanalyse und ist ein Test zur Diagnose von Lebensantriebern, mit dem emotionale Dynamiken, Beziehungsmuster und Wirklichkeitslogiken ermittelt werden sollen.

Persönlichkeitstests lösen bei vielen gemischte Gefühle aus - von erwartungsvoller Spannung bis hin zur Befürchtung, ich könnte "schlecht abschneiden". Die wollen wir Dir direkt nehmen: Es gibt kein richtig oder falsch, gut oder schlecht.

Alle Persönlichkeitsaspekte, über die wir etwas lernen, arbeiten in der Regel sowohl positiv als auch limitierend für uns. Wichtig ist also: Wir erarbeiten lediglich Reflexionsansätze, keine Bewertungen.

Dein Antreibertest

Was sind Antreiber?

Antreiber sind Verhaltensmuster, verinnerlichte Lebensregeln, die als Lösungsversuche für emotionale und schwierige Situationen entwickelt wurden. Sie kommen uns zum Beispiel bei der Erfüllung unserer Glaubenssätze zur Hilfe.

Häufig nutzen wir diese Antreiber noch heute als alt bewährte Lösungsstrategien. Sie arbeiten wie automatische Steuerungen und bestimmen unser Denken, Fühlen und Verhalten. Das tun sie in neuen, unerwarteten, aber auch in bekannten Lebenssituationen (vor allem Stress- und Belastungssituationen), um uns zu helfen - weil wir häufig die Erfahrung gemacht haben, dass wir damit erfolgreich sind.

Antreiber werden im frühkindlichen Alter auf Basis von ausgesprochenen und unausgesprochenen Erwartungen der Eltern, Verwandten und frühen Bezugspersonen geformt.

Auch wenn uns unsere Antreiber in Situationen geholfen haben oder auch heute noch helfen, lohnt es sich hinzuschauen und zu überprüfen, ob sie uns an der ein oder anderen Stelle limitieren. Deswegen wollen wir uns ehrlich und selbstkritisch mit ihnen auseinandersetzen und ein Bewusstsein für ihren Einflussbereich entwickeln. Antreiber Dynamiken können bei Bedarf schrittweise durch neues Verhalten ersetzt werden.



Wie bemerke ich meine Antreiber?

Um unsere Antreiber im Alltag zu bemerken, können wir unseren inneren Stimmen zuhören, die uns immer wieder begegnen und die wir vielleicht schon aus der Erwartungshaltung unserer Eltern (oder anderer Bezugspersonen) kennen. Beispielhafte innere Stimmen, die auf Antreiber hindeuten können, haben wir hier für Dich aufgelistet.

I) Diese Stimmen deuten auf den **„Sei perfekt“-Antreiber** hin:

- Wenn ich etwas mache, dann gründlich und ohne Fehler!
- Ich muss noch besser werden!
- Ich darf keine Fehler machen!

II) Diese inneren Stimmen deuten auf den **„Beeil dich“-Antreiber** hin:

- Ich muss mehrere Dinge gleichzeitig erledigen!
- Ich darf keine Zeit verlieren!
- Ich bin der Motor, der alles vorantreibt!
- Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt!

III) Diese Stimmen deuten auf den **„Streng dich an“-Antreiber** hin:

- Für Erfolg muss ich hart arbeiten!
- Es muss schwer gehen, sonst ist es nicht sinnvoll!
- Ich gebe nie auf!
- Ich schaffe es auch ohne Hilfe!

IV) Diese Stimmen deuten auf den **„Mach es anderen recht“-Antreiber** hin:

- Ich möchte akzeptiert und geliebt werden!
- Dabei verzichte ich gern auf meine eigenen Interessen!
- Ich kann nicht „Nein“ sagen!
- Ich möchte Harmonie um mich herum!

V) Diese Stimmen deuten auf den **„Sei stark“-Antreiber** hin:

- Ich schaffe das allein!
- Ich darf keine Gefühle zeigen!
- Ich muss die Haltung bewahren!
- Zähne zusammen und durch!

Deine Antreiber

Diese Darstellung ist eine erste Verbildlichung Deiner Antreiber.

Was bedeuten die Ausprägungen meiner Antreiber?

Ausprägung von Antreibern

Alle Antreiber sind grundsätzlich in jedem Menschen verankert, allerdings sind sie mit unterschiedlicher Intensität ausgeprägt. Die Stärke der Ausprägung eines Antreibers ist ein Indikator dafür, wie stark das Verhalten und Denken von einem Antreiber beeinflusst und motiviert ist.

- **Starke Ausprägung:** Eine starke Ausprägung eines Antreibers zeigt an, dass dieser Antreiber im Verhalten, Denken und Handeln sehr dominant ist. Eine Person neigt oft dazu, von diesem Antreiber motiviert zu werden und sich stark von ihm beeinflussen zu lassen.
- **Durchschnittliche Ausprägung:** Eine durchschnittliche Ausprägung bedeutet, dass der Antreiber vorhanden ist, aber nicht stark dominiert. Eine Person kann in einzelnen Situationen von diesem Antreiber motiviert werden, ist aber in anderen Situationen genauso dazu in der Lage andere Einflüsse zuzulassen.
- **Schwache Ausprägung:** Eine schwache Ausprägung eines Antreibers deutet darauf hin, dass dieser Antreiber im Verhalten und Denken weniger Einfluss hat. Die Verhaltensmuster der Person stehen in der Regel wenig mit diesem Antreiber in Zusammenhang.

Viele Antreiber sind stark ausgeprägt

Wenn mehrere / alle Antreiber bei einer Person stark ausgeprägt sind, kann das einerseits zu erhöhtem Druck und Stressempfinden führen (gleichzeitig sei perfekt, beeil Dich, streng Dich an... erfüllen wollen), andererseits laufen solche Menschen durch die stark ausgeprägten Antreiber situativ zu Höchstformen auf. Die Erwartungen an sich selbst und Ihr Umfeld sind häufig sehr hoch.

Mehrere/ alle Antreiber sind schwach ausgeprägt

Wenn alle Antreiber eher durchschnittlich oder niedrig ausgeprägt sind, hat die Person tendenziell eine ausgewogene und flexible Herangehensweise an Situationen. Da die Antreiber nicht das Verhalten dominieren, entsteht häufig weniger Druck.

Was bedeuten die Ausprägungen meiner Antreiber?

Ausprägung einzelner Antreiber und deren Merkmale

I) “Sei Perfekt”

Starke Ausprägung

- Verfolgung der Perfektion in Aufgaben, unabhängig von Zeitaufwand und Kosten
- Hohe Erwartungen und Anspruch an sich selbst und andere
- Neigung zur Selbstkritik und Kritik an anderen
- Betrachtung von Fehlern und Herausforderungen mit einem eher kritischen Blick
- Eine hohe Qualität und Fehlerfreiheit in Ergebnissen

Leichte oder durchschnittliche Ausprägung

- Eine wohlwollende Haltung gegenüber Fehlern
- Nutzung von Ansätzen wie dem 80/20-Prinzip, mit Risiko auf Fehlern
- Größere Fähigkeit, sich über erreichte Fortschritte zu freuen, ohne stark nach Perfektion zu streben

II) “Beeil Dich”

Starke Ausprägung

- Gefühl, dass Aufgaben schnell und sofort erledigt werden sollten
- Oft ein Gefühl der Beschäftigung und Hektik, kann Einfluss auf Entspannung und Präsenz haben
- Überforderung durch Multitasking und hohe Aktivität
- Details werden häufig depriorisiert
- Oft die (wahrgenommene) treibende Kraft hinter allen Aktivitäten

Leichte oder durchschnittliche Ausprägung

- Ausgeprägte Fähigkeit, zwischen Aktivität und Ruhephasen zu unterscheiden
- Ausgewogene Zeitverwaltung und Priorisierung, weniger Stress aufgrund von Zeitdruck
- Mehr Gelassenheit in der Erfüllung von Aufgaben, “Deadlines” können geschoben oder auch nur teilweise erreicht werden

Was bedeuten die Ausprägungen meiner Antreiber?

III) “Streng Dich an”

Starke Ausprägung

- Starkes Pflichtbewusstsein, Einsatz und Fleiß
- Überzeugung, dass Erfolg harte Arbeit erfordert und oft auf eigene Faust geschehen sollte
- Tendenz, sich selbst und andere zu überfordern
- Hartnäckige Verfolgung von Zielen, auch auf eigene Kosten
- Schwierigkeiten bei der Entspannung oder Pausengestaltung

Leichte oder durchschnittliche Ausprägung

- Realistische Erwartungen an erforderlichen Arbeitsaufwand & Anstrengung
- Ausgewogener Ansatz zur Zielerreichung und Priorisierung des eigenen Wohls
- Mehr Leichtigkeit und Wertschätzung in Erreichung von (Sub-)Zielen

IV) “Mach es anderen recht”

Starke Ausprägung

- Verantwortungsübernahme für das Wohlbefinden anderer
- Tendenz zur Anpassung an die Erwartungen und Bedürfnisse anderer
- Schwierigkeiten „Nein“ zu sagen oder eigene Bedürfnisse zu kommunizieren
- Streben nach Harmonie, Akzeptanz und Liebe
- Bescheidenheit, Loyalität und Selbstlosigkeit

Leichte oder durchschnittliche Ausprägung

- Ausgeprägte Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu kommunizieren und zu priorisieren
- Ausgeprägte Fähigkeit, gesunde Grenzen zu setzen und Nein zu sagen
- Ausgewogene Berücksichtigung der eigenen Interessen und der Interessen anderer

Was bedeutet die Ausprägung meiner Antreiber?

V) "Sei Stark"

Starke Ausprägung

- Überzeugung, dass es wichtig ist, Stärke zu zeigen
- Tendenz zur Unterdrückung von Emotionen und Gefühlen
- Glaube, dass man alles alleine schaffen muss
- Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten oder Unterstützung anzunehmen
- Anstrengung, eine starke äußere Fassade zu wahren

Leichte oder durchschnittliche Ausprägung

- Ausgewogene Einstellung zu Emotionen und Gefühlen
- Ausgeprägte Fähigkeit, Schwäche zu zeigen und Unterstützung zu suchen, wenn nötig
- Bereitschaft, Hilfe von anderen anzunehmen, wenn sie gebraucht wird

Wie gehen wir damit um?

Wie beschrieben, können alle fünf Antreiber für uns im positiven wie im negativen Wirken. Mit einem Antreiber "Sei perfekt" können wir wahrscheinlich sehr genau und fehlerlos arbeiten. Wenn der Antreiber "Mach's allen Recht" bei einer stark ausgeprägt ist, ist sie wahrscheinlich sehr gut darin, die Bedürfnisse anderer zu erkennen und dafür zu sorgen, dass sich Leute schnell wohlfühlen.

Gleichzeitig kann uns jeder Antreiber limitieren, wenn dieser es übertreibt. Dann steht uns unser Perfektionismus im Weg, weil wir nicht loslassen können. Und wir machen es wirklich allen recht und vergessen dabei unsere eigenen Bedürfnisse.

Damit sich die Antreiber nicht gegen, sondern für uns arbeiten, ist es wichtig, sich ihrer bewusst zu sein und sich ehrlich und selbstkritisch mit ihnen auseinanderzusetzen. Wie wir Antreiber für uns nutzen können, wird auf der folgenden Seite erläutert.

Mit Erlaubern innere Antreiber positiv nutzen

Innere Antreiber verlaufen nach automatischen Mustern und sind schwer steuerbar. Wenn wir sensibilisiert darauf sind, in welchen Situationen Antreiber aktiv werden, können wir sie gezielter und damit konstruktiver einsetzen.

Antreiber sind mit Botschaften verbunden. Meist sind es negative Gebote. Diesen können wir ihre positive Seite entgegensetzen, die sogenannten «Erlauber». Wir erteilen uns damit die Befugnis, auch anders handeln zu dürfen und nicht automatisch dasselbe Verhalten zu aktivieren.

Unterbrechen wir also die mit Stress geladenen Handlungsmuster und wählen je nach Situation und Energie-Level bewusst denjenigen Antreiber, welcher kontextbezogen stimmig ist:

Sei perfekt!	Erlauber: Ich habe mein Bestes gegeben und kann zufrieden sein. Es ist gut genug.
Beeil dich!	Erlauber: Ich darf mir Zeit geben. Ich darf Pausen machen. Ich darf entspannen und Dinge auf mich zukommen lassen.
Streng dich an!	Erlauber: Ich darf Spaß bei der Arbeit haben und sie darf sich leicht anfühlen.
Mach es anderen Recht!	Erlauber: Ich darf auch meine eigenen Bedürfnisse ernst nehmen.
Sei stark!	Erlauber: Ich darf mir Hilfe holen und sagen, ich schaffe etwas nicht.

In den Coachingvideos der ersten Woche werden wir weiter mit unseren Antreibern arbeiten und uns fragen, wo uns unsere Antreiber geholfen haben oder heute noch helfen? Und an welchen Stellen sie uns limitieren.

Quellen

- Becker, S. (2023, August 3). Psychologie sei stark, sei nett, beeil dich: Wie innere Antreiber uns im Weg stehen. Deutsche Bildung.
- Burckhardt, L., Moreno, S., Messerschmidt, Dr. J., & Eggers, T. (n.d.). Innere Antreiber. Coaching.
<https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/innere-antreiber>
- Innere Antreiber- der Selbsttest - Universität Münster. (n.d.).
https://www.uni-muenster.de/ZSB/material/Gruppencoaching_Anleitung_Test_in_nere_Antreiber.pdf
- Raebricht, S. (2022, Januar 21). Innere Antreiber Transaktionsanalyse verstehen, erkennen und umwandeln. TA+.
<https://transaktionsanalyse-online.de/innere-antreiber/#tab-con-5>
- <https://www.deutsche-bildung.de/blog/psychologiesei-stark-sei-nett-beeil-dich-wie-innere-antreiber-uns-im-weg-stehen/>
- Kälin, K., Michel-Alder, E., Schmid-Keller, S. (1999): Sich selbst managen (2.Auflage). Thun: Ott, S.23ff)
- Kahler, T., & Capers, H. (1974): The Miniscript. Transactional Analysis Journal, 4(1), S. 26-42.