

Antreiber-Test

Das Modell der „Inneren Antreiber“ stammt aus der Transaktionsanalyse (TA), begründet von Eric Berne und Thomas A. Harris. Taibi Kahler entwickelte daraus das Konzept der „Miniscripte“, die wir heute auch als „Innere Antreiber“ kennen. Innere Antreiber geben Hinweise auf individuelle Persönlichkeitsmerkmale und spiegeln sich besonders in unterschiedlichen Arbeits- und Handlungsstilen wider. Dieser Test kombiniert die bekanntesten Modelle und bietet eine Übersicht über sieben zentrale Antreiber – fünf aus der klassischen Transaktionsanalyse und zwei nach Gert Kaluza.

Quellenhinweis: Inhaltlich basiert dieser Test auf Konzepten aus:

- Kaluza, G. (2011): *Stressbewältigung*, Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag
- Kahler, T. (1974). *The Miniscript*. In: *Transactional Analysis Journal*, 4:1, S. 26-42

Bereit deine inneren Antreiber kennenzulernen?

Beantworte die folgenden Aussagen bezüglich deiner Arbeit oder beruflichen Tätigkeiten. Bewerte mit folgenden Punkten:

2 Punkte – trifft voll und ganz zu / 1 Punkt – trifft teilweise zu / 0 Punkte – trifft gar nicht zu

Fragen

Nr.	Aussage	0	1	2
1	Ich erledige Aufgaben am liebsten selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich halte gerne an Bewährtem fest; Veränderungen empfinde ich als stressig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Angefangene Aufgaben bringe ich immer zu Ende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich fühle mich stark gestresst, wenn Dinge nicht wie geplant laufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich erledige Aufgaben möglichst schnell, da es noch vieles zu tun gibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Nur harte Arbeit zählt wirklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Es ist inakzeptabel, eine Arbeit nicht zu schaffen oder Termine zu verpassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8	Druck oder schwierige Situationen sind für mich schwer auszuhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich bin ständig aktiv und möchte alles schnell erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich bin immer für meinen Betrieb erreichbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Kontrolle über alles zu haben ist mir wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Ich möchte andere nicht enttäuschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Fehler zu machen ist das Schlimmste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ich erledige beim Telefonieren oft mehrere Aufgaben gleichzeitig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Man kann sich immer auf mich verlassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Erfolge müssen verdient werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ich fühle mich verantwortlich für das Wohlbefinden anderer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Ich glaube oft, dass ich etwas nie schaffen werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ich wahre lieber Distanz, um Autorität zu behalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ich unterbreche andere, wenn sie nicht sachlich sind, um Zeit zu sparen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Ich handle diplomatisch, um niemanden zu verärgern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Ich setze mich stark ein, um meine Ziele zu erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Kritik von anderen ist schwer für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Neue Herausforderungen lösen bei mir oft das Gefühl des Versagens aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Wenn ich mich auf andere verlasse, fühle ich mich oft enttäuscht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Probleme empfinde ich als belastend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Akzeptiert zu werden ist mir wichtig; oft stelle ich eigene Interessen hinten an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Bei Entscheidungen möchte ich 100 % sicher sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Zeitverschwendung anderer nervt mich, da „Zeit Geld ist“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Ich denke ständig über mögliche Risiken nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Ich löse meine Probleme selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Meine Lebensmaxime: „Wer rastet, der rostet.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Ich strebe danach, alles richtig zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Auf andere angewiesen zu sein, fällt mir schwer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Ungewissheit über zukünftige Ereignisse ist für mich belastend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Addiere die Punkte der jeweiligen Gruppen:

Antreiber	Fragen	Punkte
Sei perfekt	7, 10, 13, 15, 33	
Sei beliebt	12, 17, 21, 23, 27	
Sei stark	1, 19, 25, 31, 34	
Streng dich an	3, 6, 16, 22, 32	
Sei schnell	5, 9, 14, 20, 29	
Sei auf der Hut	4, 11, 28, 30, 35	
Ich kann nicht	2, 8, 18, 24, 26	

Höhere Punktzahlen zeigen an, welche Antreiber bei dir besonders ausgeprägt sind.

Die sieben inneren Antreiber

Jeder Antreiber hat zwei Seiten – eine **kraftvolle Ressource** und eine **belastende Schattenseite**.

Wenn man lernt, die Antreiber bewusst wahrzunehmen, kann man ihre positiven Seiten gezielt nutzen und die negativen besser ausgleichen.

Innere Antreiber sind also nicht „gut“ oder „schlecht“ – sie sind zunächst einmal neutrale Muster, die unser Denken und Handeln prägen. Sie haben uns oft in unserer Vergangenheit geholfen, Leistung zu zeigen, Anerkennung zu bekommen oder schwierige Situationen zu bewältigen. Heute können sie uns aber genauso einschränken, wenn wir ihnen unbewusst folgen und keine Wahlmöglichkeit haben.

Das Ziel ist nicht, die Antreiber loszuwerden, sondern sie zu **integrieren**:

- ihre Stärken bewusst einzusetzen,
- ihre Risiken zu erkennen,
- und sich die Freiheit zu geben, auch einmal anders zu handeln.

Indem man die Antreiber ins Bewusstsein holt, entsteht mehr **Selbstbestimmung** und **Flexibilität**. Statt automatisch alten Mustern zu folgen, kann man neue Strategien entwickeln – etwa entspannter mit Fehlern umgehen, mutiger „Nein“ sagen oder sich auch Pausen zugestehen.

So werden die Antreiber von starren inneren Antreibern zu hilfreichen inneren Ratgebern, die uns dabei unterstützen können, **gesünder, gelassener und authentischer** durchs Leben zu gehen.

1. Sei perfekt

Dieser Antreiber ruft innerlich ständig: „Mach es richtig! Gib dir Mühe! Es darf kein Fehler passieren.“

Stärken:

- Menschen mit diesem Muster arbeiten sehr sorgfältig und gewissenhaft.
- Sie achten auf Details, behalten die Qualität im Blick und sind meist sehr zuverlässig.
- Ihre Arbeitsergebnisse sind oft überdurchschnittlich gut, weil sie hohe Ansprüche an sich stellen.

Schwächen / Risiken:

- Perfektionismus kann lähmen: Aufgaben werden hinausgezögert oder dauern unnötig lange.
- Fehler oder Kritik werden als persönliche Niederlage empfunden.
- Die Angst, nicht gut genug zu sein, erzeugt starken Druck.

Empfehlungen:

- Erlaube dir, Fehler als Lernchancen zu sehen.
- Setze Prioritäten: Nicht alles muss perfekt sein.
- Denke daran: „80 % reicht oft völlig aus.“ – Perfektion ist nicht immer nötig.
-

2. Sei beliebt

Die innere Botschaft lautet: „Sei freundlich! Sei hilfsbereit! Andere sollen dich mögen.“

Stärken:

- Menschen mit diesem Antreiber sind empathisch, verständnisvoll und fürsorglich.
- Sie haben ein gutes Gespür für die Gefühle anderer und schaffen Harmonie.
- Sie sind im Team beliebt und gelten als verlässlich und kooperativ.

Schwächen / Risiken:

- Eigene Wünsche werden oft hintenangestellt.
- „Nein“ zu sagen fällt schwer, was zu Überlastung führen kann.
- Manchmal versuchen sie, es allen recht zu machen – und verlieren sich selbst dabei

Empfehlungen:

- Übe, deine eigenen Bedürfnisse klar zu benennen.
- Sage dir: „Ich darf mich abgrenzen – und trotzdem mögen mich die anderen.“
- Akzeptiere, dass nicht jeder dich gut finden muss.

3. Sei stark

Die innere Stimme sagt: „Zeig keine Schwäche! Reiß dich zusammen! Du musst es alleine schaffen.“

Stärken:

- Menschen mit diesem Antrieb sind belastbar, unabhängig und sehr ausdauernd.
- Sie übernehmen Verantwortung und packen Probleme direkt an.
- Sie strahlen Stärke aus und geben anderen Sicherheit.

Schwächen / Risiken:

- Sie haben Schwierigkeiten, Hilfe anzunehmen oder über Gefühle zu sprechen.
- Nähe und Vertrauen zuzulassen fällt oft schwer.
- Gefahr: Überforderung, weil sie alles alleine schultern wollen.

Empfehlungen:

- Stärke zeigt sich auch darin, Hilfe anzunehmen.
- Teile deine Gefühle – das macht dich menschlich, nicht schwach.
- Delegiere Aufgaben und lerne, Verantwortung zu teilen.

4. Streng dich an

Der innere Satz lautet: „Du musst dich noch mehr bemühen! Nur harte Arbeit zählt.“

Stärken:

- Sehr engagiert, ausdauernd und motiviert.
- Sie arbeiten mit viel Einsatz, bleiben auch bei schwierigen Aufgaben dran.
- Sie gelten als zuverlässig, verantwortungsbewusst und leistungsbereit.

Schwächen / Risiken:

- Überlastung durch zu viel Anstrengung – Pausen werden kaum zugelassen.
- Erfolge werden selten genossen, sondern sofort durch neue Aufgaben überdeckt.
- Sie machen sich selbst unnötig Druck, weil „Anstrengung“ wichtiger erscheint als das Ergebnis.

Empfehlungen:

- Mach dir bewusst: Leistung muss nicht immer mit „Härte“ verbunden sein.
- Feiere auch kleine Erfolge und gönne dir Erholung.
- Finde heraus, wo weniger Aufwand das gleiche Ergebnis bringt.

5. Sei schnell

Die innere Stimme treibt an: „Beeil dich! Zeit ist kostbar! Mach vorwärts!“

Stärken:

- Sehr effizient, flexibel und entscheidungsfreudig.
- Sie bringen Dinge schnell voran und können viel in kurzer Zeit bewältigen.
- Oft sind sie innovativ und handlungsorientiert.

Schwächen / Risiken:

- Sie wirken hektisch oder ungeduldig, vor allem im Team.
- Durch Eile passieren leicht Fehler.
- Permanente innere Getriebenheit kann zu Stress oder Erschöpfung führen.

Empfehlungen:

- Plane bewusst kurze Pausen ein, um Tempo rauszunehmen.
- Übe, dich auf eine Sache zu konzentrieren, anstatt vieles parallel zu erledigen.
- Erinnerung dich: „Nicht alles muss sofort passieren.“

6. Sei vorsichtig / Sei auf der Hut

Die Botschaft lautet: „Sei wachsam! Pass auf! Traue dem Frieden nicht.“

Stärken:

- Sehr sorgfältig, sicherheitsbewusst und vorausschauend.
- Sie erkennen Risiken frühzeitig und denken gründlich nach, bevor sie handeln.
- Diese Menschen sind gute Planer und bringen Stabilität.

Schwächen / Risiken:

- Übermäßiges Grübeln und endloses Abwägen führen zu Entscheidungsblockaden.
- Neue Situationen lösen schnell Unsicherheit aus.
- Pessimismus oder Angst vor Fehlern verhindern manchmal Chancen.

Empfehlungen:

- Begrenze die Zeit für Entscheidungen – Perfektion ist nicht nötig.
- Überprüfe deine Sorgen: „Wie realistisch ist dieses Risiko wirklich?“
- Erlaube dir, neue Erfahrungen zu machen – auch wenn nicht alles sicher ist.

7. Ich kann nicht

Die innere Botschaft ist: „Das schaffe ich sowieso nicht. Andere sind besser. Ich bin nicht fähig.“

Stärken:

- Menschen mit diesem Muster sind oft sensibel, vorsichtig und realistisch in der Einschätzung ihrer Grenzen.
- Sie wirken bescheiden und überfordern sich selten mit zu hohen Ansprüchen.
- Sie können empathisch sein, weil sie Schwächen bei anderen gut nachvollziehen.

Schwächen / Risiken:

- Geringes Selbstvertrauen, mangelnder Mut, Verantwortung zu übernehmen.
- Sie ziehen sich zurück oder geben zu schnell auf.
- Neigung zu Passivität oder Abhängigkeit von anderen.

Empfehlungen:

- Sammle kleine Erfolgserlebnisse und notiere sie dir bewusst.
- Ersetze „Ich kann das nicht“ durch „Ich probiere es aus“.
- Suche dir Unterstützung – aber nutze sie als Hilfe, nicht als Ersatz für eigenes Handeln.