

# Lehrerleben Stressmanagement, Resilienz & Achtsamkeit für Lehrer\*innen

## Dein innerer Antreiber Test

Hier ist ein Test für dich zur Selbsteinschätzung, welcher innere Antreiber dich in deinem Leben besonders beeinflusst. Beantworte die Fragen bitte so spontan und ehrlich wie möglich. (nach der Transaktionsanalyse von Eric Berne; nach Remmert, [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de))

	Trifft gar nicht auf mich zu (1) – trifft völlig auf mich zu (5)	1	2	3	4	5
1	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich Sie gründlich					
2	Ich fühle mich verantwortlich, 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 gern.					
5	Wenn ich raste, roste ich.					
6	Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“					
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.					
8	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.					
9	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.					
10	Nur nicht locker lassen 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	Viele Dinge müssen sofort erledigt werden, Zeit ist Geld.					
15	Es ist mir wichtig, von den 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 mich danach zu richten.					
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.					
19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen 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 kein Verständnis.					
27	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.					
28	Es ist mir wichtig, von den 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 derjenigen anderer 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 gerne die klare Aufzählung: erstens, zweitens...					



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, 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 mal vorwärts“.										
43	Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“.										
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.										
45	Ich sage eher: „Können 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 oft noch Akten.										
49	Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.										
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.										

Geschafft! Nun zur Auswertung: Übertrage die Zahlenwerte für jede Frage in die folgende Tabelle. Zähle dann die Zahlenwerte für jeden Antreiber zusammen. Der Antreiber mit dem höchsten Zahlenwert ist dein Hauptantreiber.

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

Zur Veranschaulichung der Ausprägung der einzelnen Antreiber übertrage nun die Summen in das Schema:

Antreiber	0 -----10 ----- 20 ----- 30 ----- 40 -----50-----
Sei perfekt!	
Mach schnell!	
Streng dich an!	
Mach es allen recht!	
Sei stark!	

Die inneren Antreiber sagen nicht, wie wir SIND, sondern wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten. Antreiber haben alle einen positiven Kern, den wir zu positiven Glaubenssätzen umformulieren können. Mehr Informationen zu deinen inneren Antreibern erhältst du in meinen Posts und bald in meinem Blog.

Viele spannende Erkenntnisse wünsche ich dir,  
Meike

