

## Fragebogen zum Antreiberverhalten

### Selbsteinschätzung

Beantworten Sie die Fragen (nach Karl Kälin und Peter Muri Kälin/Muri: Sich und andere führen, 2000) bitte so ehrlich und spontan wie möglich.

Bewerten Sie anhand der Skala, in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen.

### Bewertungsskala:

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

- 1 **Gar nicht**
- 2 **Kaum**
- 3 **Etwas**
- 4 **Ziemlich**
- 5 **Voll und ganz**

|    | Bewertungsskala   | Gar nicht | Kaum | Etwas | Ziemlich | Voll und ganz |
|----|---|-----------|------|-------|----------|---------------|
|    |   | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 01 | Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich                                    | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 02 | Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen. | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 03 | Ich bin ständig auf Trab.   | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 04 | Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.                                     | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 05 | Wenn ich raste, roste ich.  | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 06 | Häufig brauche ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“                  | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 07 | Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.  | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 08 | Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.                                  | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 09 | Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.   | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 10 | Nur nicht locker lassen ist meine Devise.   | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 11 | Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.  | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 12 | Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.                                    | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 13 | Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.             | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 14 | Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.  | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |
| 15 | Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.                                   | 1         | 2    | 3     | 4        | 5             |

## Auswertung Test Antreiberverhalten

Übertragen Sie Ihre Zahlenwerte für jede Fragennummer in folgende Tabelle. Zählen Sie die Zahlenwerte für jeden Antreiber zusammen.

Der Antreiber mit dem höchsten Zahlenwert ist Ihr Hauptantreiber.

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

Tragen Sie nun die Ausprägungen der einzelnen Antreiber im nachstehenden Diagramm ein:

|                        | 10         | 15 | 20 | 25 | 30                                       | 35 | 40 | 45                                   | 50 |  |
|------------------------|------------|----|----|----|--|----|----|--------------------------------------|----|--|
| „Sei perfekt!“         |            |    |    |    |  |    |    |                                      |    |  |
| „Beeil Dich“           |            |    |    |    |  |    |    |                                      |    |  |
| „Streng Dich an!“      |            |    |    |    |  |    |    |                                      |    |  |
| „Mach es allen recht!“ |            |    |    |    |  |    |    |                                      |    |  |
| „Sei stark!“           |            |    |    |    |  |    |    |                                      |    |  |
|                        | förderlich |    |    |    | Möglicherweise leistungsbeeinträchtigend |    |    | Möglicherweise gesundheitsgefährdend |    |  |

### Auswertung:

bis 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend