

# **Innere Antreiber - Test**

Ordnen Sie spontan den folgenden Aussagen jene Ziffer (1-5) der Bewertungsskala zu, die im Moment Ihrer Realität entspricht und schreiben sie die Ziffern an den rechten Rand:

Diese Aussage trifft für mich Voll und ganz zu 5

Ziemlich gut zu 4 Etwas zu 3 Kaum zu 2 Gar nicht zu 1

1 Wann immer 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 gerne 5 Wann ich raste, roste ich 6 Häufig gebrauche ich den Satz " Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen" 7 Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre 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 Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf 15 Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden 16 Ich habe eher 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 selber 21 Aufgaben erledige ich möglichst rasch 22 Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht 23 Ich schläte 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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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: ErstensZweitensDrittens 34 Ich gabe, dass die		
3 Ich bin ständig auf Trab 4 Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne 5 Wann ich raste, roste ich 6 Häufig gebrauche ich den Satz " Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen" 7 Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre 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 Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf 15 Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden 16 Ich habe eher 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 selber 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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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 ungedüldig mit den Fingern auf den Tisch 33 Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen	1	Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich
4 Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne 5 Wann ich raste, roste ich 6 Häufig gebrauche ich den Satz "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen" 7 Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre 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 Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf 15 Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden 16 Ich habe eher 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 selber 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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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: ErstensZweitensDrittens 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen		
<ul> <li>Wann ich raste, roste ich</li> <li>Häufig gebrauche ich den Satz "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen"</li> <li>Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre</li> <li>Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind</li> <li>Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen</li> <li>"Nur nicht locker lassen" ist meine Devise</li> <li>Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch</li> <li>Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell</li> <li>Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe</li> <li>Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf</li> <li>Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden</li> <li>Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern</li> <li>Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten</li> <li>Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen</li> <li>Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft</li> <li>Ich löse meine Probleme selber</li> <li>Aufgaben erledige ich möglichst rasch</li> <li>Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht</li> <li>Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen</li> <li>Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge</li> <li>Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten</li> <li>Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens Zweitens Drittens</li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen<td>3</td><td>Ich bin ständig auf Trab</td></li></ul>	3	Ich bin ständig auf Trab
6 Häufig gebrauche ich den Satz " Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen" 7 Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre 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 Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf 15 Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden 16 Ich habe eher 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 selber 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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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: ErstensZweitensDrittens 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen		Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne
Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre  Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind  Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen  Nur nicht locker lassen" ist meine Devise  Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch  Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell  Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe  Leute, die "herrumtrödeln" regen mich auf  Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden  Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern  Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten  Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen  Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft  Ich löse meine Probleme selber  Aufgaben erledige ich möglichst rasch  Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht  Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen  Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge  Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten  Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis  Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten  Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe  Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende  Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück  Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden  Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch  Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens  Al Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen		Wann ich raste, roste ich
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 Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf 15 Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden 16 Ich habe eher 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 selber 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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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: ErstensZweitensDrittens 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen		Häufig gebrauche ich den Satz "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen"
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 Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf 15 Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden 16 Ich habe eher 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 selber 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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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: ErstensZweitensDrittens 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen	7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre
<ul> <li>10 "Nur nicht locker lassen" ist meine Devise</li> <li>11 Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch</li> <li>12 Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell</li> <li>13 Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe</li> <li>14 Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf</li> <li>15 Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden</li> <li>16 Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern</li> <li>17 Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten</li> <li>18 Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen</li> <li>19 Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft</li> <li>20 Ich löse meine Probleme selber</li> <li>21 Aufgaben erledige ich möglichst rasch</li> <li>22 Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht</li> <li>23 Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen</li> <li>24 Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge</li> <li>25 Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten</li> <li>26 Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>28 Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>29 Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>30 Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>31 Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>32 Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>33 Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens</li> <li>34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>		Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind
<ul> <li>Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch</li> <li>Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell</li> <li>Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe</li> <li>Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf</li> <li>Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden</li> <li>Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern</li> <li>Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten</li> <li>Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen</li> <li>Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft</li> <li>Ich löse meine Probleme selber</li> <li>Aufgaben erledige ich möglichst rasch</li> <li>Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht</li> <li>Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen</li> <li>Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge</li> <li>Frfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten</li> <li>Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens</li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	9	
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 Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf 15 Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden 16 Ich habe eher 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 selber 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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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: ErstensZweitensDrittens 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen	10	"Nur nicht locker lassen" ist meine Devise
13 Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe 14 Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf 15 Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden 16 Ich habe eher 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 selber 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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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: ErstensZweitensDrittens 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen	11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch
<ul> <li>Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf</li> <li>Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden</li> <li>Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern</li> <li>Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten</li> <li>Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen</li> <li>Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft</li> <li>Ich löse meine Probleme selber</li> <li>Aufgaben erledige ich möglichst rasch</li> <li>Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht</li> <li>Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen</li> <li>Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge</li> <li>Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten</li> <li>Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens</li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell
<ul> <li>Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden</li> <li>Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern</li> <li>Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten</li> <li>Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen</li> <li>Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft</li> <li>Ich löse meine Probleme selber</li> <li>Aufgaben erledige ich möglichst rasch</li> <li>Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht</li> <li>Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen</li> <li>Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge</li> <li>Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten</li> <li>Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens</li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	13	
<ul> <li>Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern</li> <li>Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten</li> <li>Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen</li> <li>Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft</li> <li>Ich löse meine Probleme selber</li> <li>Aufgaben erledige ich möglichst rasch</li> <li>Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht</li> <li>Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen</li> <li>Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge</li> <li>Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten</li> <li>Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens</li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	14	Leute, die "herumtrödeln" regen mich auf
<ul> <li>Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten</li> <li>Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen</li> <li>Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft</li> <li>Ich löse meine Probleme selber</li> <li>Aufgaben erledige ich möglichst rasch</li> <li>Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht</li> <li>Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen</li> <li>Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge</li> <li>Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten</li> <li>Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens</li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	15	Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden
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 selber 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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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: ErstensZweitensDrittens 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen	16	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern
19 Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft 20 Ich löse meine Probleme selber 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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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: ErstensZweitensDrittens 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen	17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten
20 Ich löse meine Probleme selber 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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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: ErstensZweitensDrittens 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen	18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen
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 wenig Verständnis 27 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten 28 Es ist wichtig, von andern 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: ErstensZweitensDrittens 34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen	19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft
<ul> <li>Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht</li> <li>Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen</li> <li>Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge</li> <li>Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten</li> <li>Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens</li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	20	Ich löse meine Probleme selber
<ul> <li>Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen</li> <li>Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge</li> <li>Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten</li> <li>Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens</li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch
<ul> <li>Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge</li> <li>Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten</li> <li>Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens</li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht
<ul> <li>Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten</li> <li>Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung:</li></ul>	23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen
<ul> <li>Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis</li> <li>Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten</li> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung:</li></ul>	24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge
Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen	25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten
<ul> <li>Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe</li> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung:</li></ul>	26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis
<ul> <li>Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende</li> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens</li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	27	
<ul> <li>Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück</li> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung:         <ul> <li>ErstensZweitensDrittens</li> </ul> </li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	28	Es ist wichtig, von andern zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe
<ul> <li>Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden</li> <li>Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: ErstensZweitensDrittens</li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende
<ul> <li>32 Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch</li> <li>33 Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung:         <ul> <li>ErstensZweitensDrittens</li> </ul> </li> <li>34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer zurück
<ul> <li>Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung:         ErstensZweitensDrittens     </li> <li>Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen</li> </ul>	31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von Ihnen nicht verletzt zu werden
ErstensZweitensDrittens  34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen	32	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch
34 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen	33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung:
		ErstensZweitensDrittens
35   Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren	34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen
	35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren



26	D : D: 1
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf
37	Ich strenge mich an, um 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 "Könnten Sie es nicht einmal versuchen"
46	Ich bin diplomatisch
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen
48	Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten
49	"Auf die Zähne beißen" heißt meine Devise
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie jetzt bitte die Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragenummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zählen Sie dann die Bewertungszahlen zusammen.

## **Antreibertest – Auswertung**

**Sei Perfekt** ("Ich tauge nur etwas, wenn ich alles möglichst perfekt mache.")

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Total

### Mach schnell ("Ich habe das Gefühl, dass mir die Zeit davon läuft,")

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Total

**Streng dich an** ("Ich gönne mir keine Verschnaufpausen...")

	,	(//=0:: 9	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		,					
5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Total

#### **Mach es allen recht** ("Wenn ich es den anderen allen recht mache, bin ich beliebt")<sup>1</sup>

			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,							
2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Total

#### **Sei stark** ("Ich zeige keine Schwäche oder Rastlosigkeit")

4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Total

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Nettigkeitssyndrom

Quelle/Test: Kalin, Muri "Sich und andere führen: Psychologie für Führungskräfte und MitarbeiterInnen"



Hoher Wert in <u>einer</u> Kategorie = heißt hohe Ausprägung dieses Antreibers.

Dort wo Sie den persönlich höchsten Wert haben, dorthin tendieren Sie am meisten; dann folgt 2. höchster Wert in der Tendenz usw. Das Ergebnis ist nicht *im* Vergleich zu anderen Personen gemeint, sondern nur um innerhalb einer Persönlichkeit Tendenzen festzustellen.

> Umpolen der Antreiber in die entsprechenden "Erlaubersätze"
Formulieren Sie dazu Ihre ganz persönlichen "Erlaubersätze", z.B.:
ad) perfekt: "Es ist nicht tragisch, wenn ich Fehler mache!"
ad) schnell: "Ich darf mir Zeit nehmen!"
ad) anstrengen: "Weniger ist mehr" (Verweis auf Pareto-Prinzip 80:20)
ad) allen recht machen: "Andere dürfen mit mir unzufrieden sein!"

Finden Sie eigene Worte, um Ihren Erlaubersatz möglichst passend an Ihre Person anzupassen.

ad) stark sein: "Ich darf mir Hilfe holen!"

Schreiben Sie ihn auf und deponieren Sie in an einer Stelle, an der sie z.B. häufig im Alltag vorbeigehen (Kühlschrank-Türe, Türstock, Vorzimmerspiegel od.ä....).

Viel Erfolg!