

# Innere Motivatoren

Der folgende Test hilft dabei, herauszufinden was Menschen zu einer Leistung antreibt. Oft sind es Zwänge, die unbewusst wirken: sogenannte innere Antreiber, innere Motivatoren.

## Anleitung zum Fragebogen

Bewerte die folgenden Aussagen danach, wie sehr diese für dich zutreffen. Schreibe den entsprechenden Zahlenwert in das dafür vorgesehene Feld.

Wenn du der Meinung bist, dass eine Aussage für dich in deinem Beruf...

- ... **voll und ganz** zutrifft      Wert: 5
- ... **gut** zutrifft                      Wert: 4
- ... **etwas** zutrifft                      Wert: 3
- ... **kaum** zutrifft                      Wert: 2
- ... **gar nicht** zutrifft                Wert: 1

## Fragebogen

| Frage | Wert | Aussage   |
|-------|------|---|
| 1.    |      | Wenn 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.    |      | Wenn ich raste, roste ich.  |
| 6.    |      | Häufig brauche 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 – das 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 haben.            |
| 14.   |      | Leute, die herumtrödeln, regen mich auf.  |
| 15.   |      | Es ist für mich wichtig, von den 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 hinein legen, kann ich nur schwer verstehen.              |
| 19.   |      | Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.   |
| 20.   |      | Ich löse meine Probleme selber.   |

| Frage | Wert | Aussage   |
|-------|------|---|
| 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 hart dafür arbeiten.  |
| 26.   |      | Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.  |
| 27.   |      | Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen kurz und bündig antworten.                                       |
| 28.   |      | Es ist mir wichtig, von 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 zu Gunsten derjenigen von anderen Personen in den Hintergrund.       |
| 31.   |      | Ich bin gegen über anderen oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.                                   |
| 32.   |      | Ich tromme oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.  |
| 33.   |      | Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens..., Zweitens..., Drittens... |
| 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 streng 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?“ als „Versuchen Sie es einmal!“                        |
| 46.   |      | Ich bin diplomatisch.   |
| 47.   |      | Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.  |
| 48.   |      | Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Papiere oder arbeite am PC.                                 |
| 49.   |      | „Auf die Zähne beißen“ heisst meine Devise.   |
| 50.   |      | Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.   |

### Auswertung

Zur Auswertung des Fragebogens, übertrage die Bewertungszahlen für jede Frage in den Auflösungsschlüssel. Zähle dann die Zahlen zu den Totals zusammen. Du erhältst dann zu jedem inneren Antreiber einen entsprechenden Zahlenwert.

| Sei perfekt! |      | Mach schnell! |      | Streng dich an! |      | Mach es allen recht! |      | Sei stark! |      |
|--------------|------|---------------|------|-----------------|------|----------------------|------|------------|------|
| Frage        | Wert | Frage         | Wert | Frage           | Wert | Frage                | Wert | Frage      | Wert |
| 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         |      |
| Total        |      | Total         |      | Total           |      | Total                |      | Total      |      |

Um die Ausprägung der Antreiber zu verdeutlichen, übertrage nun die Totalwerte pro Antreiber in das untenstehende Schema. Erstelle ein horizontales Säulendiagramm, indem du von 0 bis zum Wert des inneren Antreibers einen Balken malst.

| Skala                | 5 | (nie)<br>10 | 15 | (kaum)<br>20 | 25 | (eher)<br>30 | 35 | (gut)<br>40 | 45 | (stark)<br>50 |
|----------------------|---|-------------|----|--------------|----|--------------|----|-------------|----|---------------|
| Sei perfekt!         |   |             |    |              |    |              |    |             |    |               |
| Mach schnell!        |   |             |    |              |    |              |    |             |    |               |
| Streng dich an!      |   |             |    |              |    |              |    |             |    |               |
| Mach es allen recht! |   |             |    |              |    |              |    |             |    |               |
| Sei stark!           |   |             |    |              |    |              |    |             |    |               |
| Skala                | 5 | (nie)<br>10 | 15 | (kaum)<br>20 | 25 | (eher)<br>30 | 35 | (gut)<br>40 | 45 | (stark)<br>50 |

Überdenke deine inneren Antreiber. Gibt es Antreiber, die sich durch geeignete „Erlauber“ ersetzen lassen?

Quelle: K. Kälin/P. Müri, 1995. Portmann Management Beratung pmb. HSA Luzern.