ANTREIBER-TEST (in Anlehnung an: Karl Kälin und Peter Müri: Sich und andere führen, Bern 2005)

1. Mich kann so schnell nichts erschüttern. ①②③④⑤
2. Ich muss etwas erst vollständig begriffen haben, bevor ich es vertreten kann. ①②③④⑤
3. Wenn ich telefoniere, erledige ich dabei noch andere wichtige Dinge. ①②③④⑤
4. Mir fällt es schwer, Menschen zu akzeptieren, die sich nicht bemühen und nur in den Tag hinein leben. ①②③④⑤
5. Ich kann körperliches Unwohlsein lange ignorieren. ①②③④⑤
6. Hart erarbeitete Erfolge zählen meiner Meinung nach mehr als Erfolge, die „zugeflogen“ sind. ①②③④⑤
7. Durchhaltevermögen ist eine meiner Stärken. ①②③④⑤
8. Ich bin ständig in Bewegung und es fällt mir schwer, einfach nichts zu tun. ①②③④⑤
9. Es ist wichtig für mich, von anderen akzeptiert zu werden. ①②③④⑤
10. Ich traue anderen oft nicht zu, Dinge gut genug zu erledigen. ①②③④⑤
11. Ich schätze es, wenn ich eine kurze, klare Antwort bekomme und nicht ewig ausgeholt wird. ①②③④⑤
12. Es fällt mir schwer, „Nein“ zu sagen. ①②③④⑤
13. Ich verfüge über eine hohe Selbstdisziplin, damit ich meine selbst gesteckten Ziele erreichen kann. ①②③④⑤
14. An mich gestellte Anforderungen versuche ich zu übertreffen. ①②③④⑤
15. Ich verhalte mich diplomatisch. ①②③④⑤
16. Ich beobachte mich häufig dabei, wie ich ungeduldig mit den Fingern trommle. ①②③④⑤
17. Ich schäme mich, wenn ich vor anderen weinen muss. ①②③④⑤
18. Wenn man sich wirklich bemüht, kann man es auch schaffen. ①②③④⑤
19. Unordnung kann ich schwer ertragen. ①②③④⑤
20. Ich stelle aus Rücksicht auf andere meine eigenen Bedürfnisse zurück. ①②③④⑤
21. Ich sage oft: „Los!“, „Komm!“, „Beeil dich!“, „Mach hinne!“ ①②③④⑤
22. Meine Probleme gehen andere nichts an. ①②③④⑤
23. Ich neige dazu, mich ständig mit anderen zu vergleichen. ①②③④⑤

© Martina Ballheimer

24. Ich habe großen Respekt vor Menschen, die sich durch viel Ehrgeiz und Leistung ihren Erfolg erarbeitet haben. ①②③④⑤
25. Ich erledige alle Arbeiten möglichst gründlich. ①②③④⑤
26. Ich bin nicht nachtragend und sehe über die Fehler anderer schnell hinweg. ①②③④⑤
27. Wünsche erfülle ich mir möglichst schnell. ①②③④⑤
28. Ich fühle mich schlecht, wenn ich die Erwartungen anderer nicht erfüllen kann. ①②③④⑤
29. Wenn ich außer Kontrolle gerate, fühle ich mich schlecht. ①②③④⑤
30. Leute zu akzeptieren, die ungenau sind, fällt mir schwer. ①②③④⑤
31. Es fällt mir schwer zu glauben, dass ich trotz meiner Fehler und Schwächen liebenswert bin. ①②③④⑤
32. Wenn Leute herumtrödeln, regt mich das auf. ①②③④⑤
33. Bevor ich eine Arbeit abliefere, vergewissere ich mich, dass alles korrekt ist. ①②③④⑤
34. Mir fällt es manchmal schwer, meine Meinung zu äußern, da ich nicht weiß, wie sie ankommt. ①②③④⑤
35. Wenn ich verletzt werde, versuche ich mir nichts anmerken zu lassen. ①②③④⑤
36. Persönliche Niederlagen nehme ich mir sehr zu Herzen. ①②③④⑤
37. Aufgaben erledige ich möglichst rasch. ①②③④⑤
38. Ich schäme mich, wenn ich Fehler mache. ①②③④⑤
39. In Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf. ①②③④⑤
40. Es ist mir unangenehm, bei der Lösung meiner Probleme von anderen abhängig zu sein. ①②③④⑤

Punktevergabe: Die Aussagen treffen auf mich zu

voll und ganz	5
ziemlich	4
etwas	3
kaum	2
gar nicht	1

Mach es allen Recht!	Sei perfekt!	Sei stark!	Beeil dich!	Streng dich an!

© Martina Ballheimer