

INNERE ANTREIBER

Das Modell geht auf die Transaktionsanalyse (Eric Berne, Thomas A. Harris) zurück: Ein Modell zur Beschreibung von Kommunikationsmustern und zum lösungsorientierten Umgang mit zwischenmenschlichen Störungen und Konflikten. Taibi Kahler entwickelte 1974 auf Basis der Transaktionsanalyse das Modell der „inneren Antreiber“. Diese Antreiber (so eine Art Miniskripte) werden in frühen, prägenden Interaktionsprozessen erworben. Insbesondere in problematischen Situationen oder unter Stress werden diesen Antreibern quasi programmiert gefolgt, weil sie sich in der bisherigen Lebensgeschichte als hilfreich oder sinnvoll erwiesen haben. Die fünf verbreiteten Antreiber (nach Taibi Kahler), auf die sich Menschen in besonders herausfordernden Situationen verlassen sind:

- Sei perfekt!
- Beeil Dich!
- Streng Dich an!
- Mach es allen recht!
- Sei stark!

Auf zwei weitere Antreiber – „Sei vorsichtig!“ und „Und Ich kann nicht!“ (beide von Gert Kaluza) soll im Rahmen dieses Tests nicht eingegangen werden.

Für den Erwerb der „Miniskripte“ sind die psychischen Grundbedürfnisse sehr bedeutsam. Letztlich wollen wir mit unseren inneren Antreiber diese Bedürfnisse befriedigen. Die Kategorien psychischer Grundbedürfnisse sind:

Orientierung	Bindung	Selbstwertschutz	Lustgewinn
Kontrolle	Zugehörigkeit	Selbstwerterhöhung	Unlustvermeidung
Autonomie	Liebe	Kompetenzerleben	Wohlbefinden
Selbstbestimmung	Anerkennung	Leistungsstreben	

Innere Antreiber stellen im Grunde eine positive Qualität dar. Schließlich sind sie unsere frühesten Erfolgsfaktoren und haben uns Anerkennung unseres Umfeldes gesichert. Situativ, im richtigen Kontext eingesetzt, stellen sie eine Quelle vieler Stärken dar. Zum Problem werden sie, wenn wir keine Alternativen ausbilden und sich der Mechanismus absolutistisch als Allzweckmittel unabhängig vom Kontext automatisiert. Dann können sie als affektive Reaktionen auf bestimmte Reize/Trigger destruktiv werden.

Hierzu ein Beispiel: Eine Person x kommt für sich zur Einschätzung: „Person y findet meinen Beitrag schlecht. Sie mag mich nicht.“ und generalisiert möglicherweise irrational „Niemand mag mich und meine Arbeit.“. Die dabei unbewusst aktivierte Überzeugung wirkt wie eine Forderung und könnte lauten „Es ist mir wichtig, von Anderen akzeptiert und gemocht zu werden“. Im Antreiber-Modell würde das dem Typ „Mach es allen recht!“ und dem Wunsch zur Erfüllung des Grundbedürfnisses nach Bindung und Zugehörigkeit entsprechen. Das Beispiel legt nahe, welche Bedeutung das Antreiber-Modell im Hinblick auf persönliches Stressmanagement haben kann. Gleichzeitig sind mit bestimmten Antreibern auch erworbene Stärken verbunden. So wird der durch „Mach es allen recht!“ motivierte Typ vermutlich ein guter Teamplayer sein, weil ihm befriedigend gute Beziehungen mit Anderen ein großes Bedürfnis sind.

Beantworten Sie bitte die Aussagen auf den Seiten 2 bis 4 mit Hilfe der Bewertungsskala (1 - 5), so wie Sie sich im Moment selbst sehen. Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen Raum. Um mehr Trennschärfe zu erzielen, benutzen Sie so selten wie möglich die Kategorie 3.

Die Aussage trifft auf mich zu. Wert ... 1 = gar nicht, 2 = kaum, 3 = etwas, 4 = gut, 5 = vollkommen		Wert
1	Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie äußerst gründlich. Es dürfen keine Fehler vorkommen.	
2	Ich bin dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	
3	Ich bin ständig auf Trab. Alles muss schnell gehen.	
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. Ich erscheine stark, nur keine Blöße zeigen.	
5	Meine Devise: Wer rastet, der rostet.	
6	Häufig brauche ich den Satz: „So einfach kann man das nicht sagen.“	
7	Ich sage und mache oft mehr als eigentlich nötig wäre.	
8	Leute, die nicht korrekt genug arbeiten, lehne ich eher ab.	
9	Gefühle zu zeigen, bedeutet Schwäche zu zeigen.	
10	Auf keinen Fall lockerlassen, das ist meine Devise.	
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch, denn Kompetenz auszustrahlen, ist für mich sehr wichtig.	
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir sehr schnell.	
13	Ich liefere den Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe, damit er ja perfekt ist.	
14	Leute, die „herumtrödeln“ regen mich auf, denn Zeit ist Geld.	
15	Es ist wichtig für mich, von den anderen akzeptiert zu werden. Dafür stelle ich meine Interessen in den Hintergrund.	
16	Ich habe eher eine harte Schale und einen weichen Kern. Den darf man aber in der Berufswelt nicht zeigen.	

17	Ich versuche herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten, denn die anderen sollen mich lieben.	
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen, denn Erfolge muss man hart erarbeiten.	
19	Leute, die nicht zur Sache kommen, unterbreche ich öfter, denn meine Zeit ist kostbar	
20	Ich löse meine Probleme selbst. Selbst ist der Mann / die Frau.	
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch, denn es gibt noch viel zu tun.	
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht. Zuviel Nähe schmälert die Autorität.	
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen, da sie noch nicht perfekt genug sind.	
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge, damit auch wirklich alles o.k. geht	
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten. „Im Schweiß Deines Angesichts“.	
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	
27	Ich lege Wert darauf, dass andere Fragen rasch und bündig beantworten.	
28	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe, denn ich brauche die Bestätigung der anderen, dass ich o.k. bin.	
29	Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie auch immer zu Ende.	
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück. Ich will unbedingt akzeptiert werden.	
31	Ich bin andern gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. Zuviel Nähe ist gefährlich.	
32	Wenn es mir zu langsam geht, trommle ich oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: „Erstens..., zweitens ..., drittens...“, oder „Auf der anderen Seite...“	
34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. Die machen es sich viel zu leicht.	

35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren, denn dann könnten die mich ja nicht mehr gernhaben.	
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	
37	Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen. Nur was hart erarbeitet ist, zählt.	
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst und konzentriert.	
39	Ich bin ruhelos, nervös und manchmal auch hektisch.	
40	So schnell kann mich nichts erschüttern. Ich bin der Fels in der Brandung.	
41	Meine Gefühle gehen Andere nichts an. Ich muss stark sein, wer Gefühle zeigt, ist schwach.	
42	Mir geht es fast immer zu langsam, aus diesem Grund treibe ich die anderen an, damit mal was vorwärts geht.	
43	Ich sage oft: „Genau - exakt - klar - logisch -selbstverständlich.“	
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“	
45	Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen“, als „Versuchen Sie es einmal.“ „Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste“	
46	Ich bin diplomatisch, damit ich so gut wie niemanden vergräule.	
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. Für mich ist es wichtig, besser als andere zu sein.	
48	Beim Telefonieren bearbeite oder erledige ich häufig noch nebenbei andere Dinge.	
49	„Auf die Zähne beißen“, heißt meine Devise, denn ein Indianer kennt keinen Schmerz.	
50	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen. Aber wenn ich mich nur wieder richtig anstrenge, dann wird es schon wieder.	

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

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

Als Richtwert pro Antreiber gilt:

Bis 30 Punkte: Förderlich

Ab 30 Punkte: Mögliche Leistungsbeeinträchtigung

Ab 40 Punkte: Möglicherweise gesundheitsgefährdend

Sei perfekt!

Wenn der „Sei Perfekt“ Antreiber am Werk ist erleben wir sehr detailorientierte Menschen, mit hoher Fehlerorientierung. Bis hin zur Fokussierung auf Missstände. Die hohen Ansprüche an sich und andere führen zum Leitsatz: Ich darf keine Fehler machen.

Wer mit diesem inneren Antreiber umgehen will, hält sich an den inneren Erlaubnissatz: Ich darf Fehler machen und kann daraus lernen.

Beeil Dich!

Eigentlich bin ich schon zu spät, aber... . Schon mal gehört? Dann ist der „Beeil Dich“ Antreiber am Werk. Wer diesem inneren Antreiber unterliegt, glaubt nicht sein Bestes zu geben, wenn er sich nicht beeilt. Der perfekt Multi-Tasker.

Zum besseren Umgang lautet der innere Erlaubnissatz: Ich darf mir Zeit nehmen. Ich habe genügend Zeit für das Wesentliche.

Streng Dich an!

Der innere Antreiber „Streng Dich an“, führt dazu immer alles geben zu wollen. Sprachliche Metaphern von Gewicht und Druck gehören für ihn zum Alltag. Der prägende Glaubenssatz lautet: Ich schaffe es nicht, wenn ich nicht alles gebe.

Es darf aber auch leicht gehen, ist hier das passende Gegenstück zum Entschärfen der beschriebenen Antreiberdynamik.

Mach es allen recht!

Der „Mach es anderen recht“ Antreiber lässt sich bei Menschen schnell erkennen, die ein Problem damit haben NEIN zu sagen. Der typische Team-Player. Dadurch sind diese Ja-Sager oft überlastet und verhalten sich wie ein Fähnchen im Wind.

Um die innere Angst vor Ablehnung zu überwinden, sollte das Recht auf eigene Meinung öfter nutzen.

Sei stark!

Der „Sei Stark“ Antreiber ist der ideale Schutz vor der eigenen Verletzlichkeit. Getreu dem Motto, da muss man durch oder ich muss es allein schaffen. Der ideale Krisenmanager ist hier am Werk.

Wer meint keine Schwäche zeigen zu dürfen, sollte darauf vertrauen zu lernen, dass andere fürsorglich mit der eigenen Schwäche umgehen.

Satz	Charakteristische Glaubenssätze	Stärke	Negative Übertreibung
Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine Arbeit mache ich gründlich. Ich mag keine Schlamperei. ▪ Ich finde immer noch etwas zum Verbessern. ▪ Mache bloß keine Fehler. ▪ Ich muss stets noch besser werden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Strebt nach Perfektion ▪ Will stets 120% geben. ▪ Arbeitet sorgfältig präzise ▪ Ist stets dabei, sich weiter zu verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nimmt Vorschläge persönlich ▪ Kann schlecht mit Kritik und Fehlern umgehen ▪ Fühlt sich nie gut genug ▪ Kann die 5 nicht gerade sein lassen
Beeil Dich!	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ich bin ständig in Bewegung und beschäftigt. Will keine Zeit verschwenden. ▪ Ich mache gern mehrere Dinge gleichzeitig. ▪ Mache schnell. Sei auf Trab. ▪ Ich bin der Motor, der Dinge voranbringt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erledigt vieles in kurzer Zeit ▪ Hat ein gutes Gefühl für Zeit ▪ Arbeitet zügig ▪ Bringt Dinge voran ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kann schlecht mit gutem Gefühl abschalten und nichts tun ▪ Ist immer gehetzt ▪ Macht in der Eile Flüchtigkeitsfehler ▪ Hat wenig Geduld
Streng Dich an!	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erfolge muss man hart erarbeiten, dass sie etwas wert sind. Gib alles. ▪ Reiß dich zusammen. Das kannst du noch besser. ▪ Wer nie aufgibt, erreicht alles. Das muss ich schaffen. ▪ Ich schaffe es auch ohne Hilfe! 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setzt sich ein ▪ Hat Durchhalte-Vermögen ▪ Setzt Dinge engagiert um ▪ Übernimmt Verantwortung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schätzt den Erfolg, der zufliegt, nicht hoch ▪ Ist nie zufrieden mit dem Erreichten ▪ Schließt Dinge nicht ab ▪ Verzettelt sich
Mach es allen recht!	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nein sagen fällt mir schwer. ▪ Akzeptiert zu werden ist wichtiger als eigene Interessen durchzusetzen. ▪ Positive Bestätigung und Harmonie sind mir sehr wichtig. ▪ Sei lieb und freundlich. Bloß kein Streit. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nimmt sich selbst nicht so wichtig ▪ Besitzt hohe Empathie ▪ Ist hilfsbereit ▪ Ist sehr zugewandt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sagt nicht Nein ▪ Findet oder vertritt keinen eigenen Standpunkt ▪ Geht Konflikten aus dem Weg ▪ Vernachlässigt eigene Bedürfnisse
Sei stark!	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ich komme alleine zurecht. ▪ Gefühle und wie es in mir aussieht, zeige ich nicht. Ich bewahre Haltung nach außen. ▪ Mich erschüttert nichts so leicht. Ich bin auf das Schlimmste gefasst. ▪ Ich beiße die Zähne zusammen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Steht Dinge durch ▪ Kann sich distanzieren/ dissoziieren ▪ Bewahrt Ruhe in der Krise ▪ Selbstdisziplin 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fragt nicht um Hilfe ▪ Ist von den Gefühlen abgeschnitten ▪ Verfällt in pessimistische Weltsicht ▪ Macht Dinge mit sich selbst aus