



SELBSTCHECK ANTREIBER

WIE DU DEINE EIGENEN ANTREIBER BESSER KENNENLERNST

Beantworte bitte die folgenden Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Du Dich im Moment selber siehst. Beantworte die Fragen zügig und spontan, denke nicht darüber nach, welche Antwort die bessere wäre! Schreibe den entsprechenden Zahlenwert in die Klammer.

Die Aussage trifft auf mich zu:

1	2	3	4	5
Gar nicht	Kaum	Etwas	Gut	Total

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 Schwäche 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 lockerlassen“ 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 mehrmals überarbeitet habe.
14. () Leute, die „herumtrödeln“ regen mich auf.
15. () Es ist wichtig für mich, 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 hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
19. () Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20. () Ich löse meine Probleme selbst.
21. () Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22. () Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23. () Ich sollte noch 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 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 zugunsten anderer Personen zurück.
31. () Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32. () Ich trommele oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.



SELBSTCHECK ANTREIBER

- 33. () Beim Erklären von Sachverhalten
verwende ich gerne die klare Aufzählung
(1...2...3).
- 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 sehr 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: „Können 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 Akten.
- 49. () „Zähne zusammenbeißen“ heißt meine
Devise.
- 50. () Trotz enormer Anstrengung will mir
viele einfach nicht gelingen.





SELBSTCHECK ANTREIBER

Übertrage die Zahlenwerte jeder Frage in die Kästchen.
Frage 1 hat z.B. Ausprägung 3 etc.

SEI PERFEKT!										
Frage Nr.	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47
Dein Wert										
Total:										

BEEIL DICH!										
Frage Nr.	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48
Dein Wert										
Total:										

STRENG DICH AN!										
Frage Nr.	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50
Dein Wert										
Total:										

SEI GEFÄLLIG!										
Frage Nr.	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46
Dein Wert										
Total:										

SEI STARK!										
Frage Nr.	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49
Dein Wert										
Total:										

Um die Ausprägung Deiner Antreiber noch sichtbarer zu machen, übertrage bitte die Totalwerte jedes Antreibers auf das Schema:

	10	20	30	40	50	
Sei Perfekt!						
Beeil Dich!						
Streng Dich an!						
Sei gefällig!						
Sei stark!						
Auswirkung	Zu wenig ausgeprägt	Gute Balance			Eher hinderlich	Stark beeinträchtigend



WIE DU DIE VERSCHIEDENEN ANTREIBER ERKENNST

Sei perfekt: Perfektion vor Aufwand		
ANGST: Etwas könnte schiefgehen		
Typische Aussage: Es ist nicht genug!		
Stärken	Schwächen	Erlauber/ Lernfeld
Gründlichkeit	Rückversicherungszwänge, Katastrophenphantasien	Ohne Fehler lernt man nicht!
Zuverlässigkeit	95% heißt bereits gescheitert Übertriebene Zeitinvestition= ständige Neuanfänge, weil es nicht perfekt war	Ich darf Fehler machen, ohne mich unzugänglich zu fühlen, und kann daraus lernen!
Experte	Perfektion ohne Rücksicht auf Kosten und Aufwand	Ich darf mich so zeigen wie ich bin, und meinen eigenen Stil entwickeln!
Ordnung, Struktur	Überzogene Selbst- und Fremdkritik	Ich darf die Zusammenarbeit mit anderen genießen!
Genauigkeit	Pedanterie	Fünfe gerade sein lassen können

Beil Dich: Tempo vor Ergebnis		
ANGST: Nicht dazugehören („Ich muss überall sein“)		
Typische Aussage: Das Leben ist zu kurz!		
Stärken	Schwächen	Erlauber/ Lernfeld
Dynamik	Kopfllosigkeit	Mach´s mit Muße
Schnelligkeit	Chaotische Zeiteinteilung und -planung	Andere haben ihr eigenes Tempo
Einfallsreichtum	Ständiger Zeitdruck, zu spät kommen	Ich darf mich einlassen und genießen!
Risikobereitschaft	Hinterlassen von Planungs- und Konzeptionsruinen	Ich brauche nicht schnell sein, um beachtet zu werden!
Handlungsfähig	Arbeit wird nicht zu Ende gedacht und gebracht	Ich darf mir Zeit nehmen und es auf meine Art tun!
Fängt einfach an, wo andere zögern	Keine Durchhaltefähigkeit	Genauigkeit, Ordnung und Struktur



WIE DU DIE VERSCHIEDENEN ANTREIBER ERKENNST

Sei gefällig: Anpassung vor Selbstachtung		
ANGST: Von anderen abgelehnt zu werden		
Typische Aussage: Wie kann ich Dir helfen?		
Stärken	Schwächen	Erlauber/ Lernfeld
Einfühlung in andere	Es zählt nur, was andere von mir erwarten („Mach’s allen recht!“)	Ich darf für mich sorgen und egoistisch sein
Hilfsbereitschaft	Eigene Bedürfnisse und Wünsche zählen nicht	Ich darf mich wichtig nehmen und herausfinden, was ich selbst will!
Soziale Bindung	Übernahme der Verantwortung für das Gefühlsleben anderer	Ich darf nachdenken, bevor ich es auf meine Art tue!
Teamfähigkeit	Wünsche und Bedürfnisse werden nicht klar formuliert	Ich habe das Recht auf eine eigene Meinung!
Harmonische Beziehung	Erwartung, dass andere einem die Wünsche von den Augen ablesen	Grenzen setzen, Nein sagen
Soziale Kompetenz	Erwartung von dauernder Rücksichtnahme	Nicht jede Aussage als Appell hören

Streng Dich an: Anstrengung vor Ergebnis		
ANGST: Andere sind besser als ich		
Typische Aussage: Im Schweiß meines Angesichts!		
Stärken	Schwächen	Erlauber/ Lernfeld
Einsatzbereitschaft	Was leicht von der Hand geht, ist nichts wert	Locker wird’s auch gut! Es darf auch einfach gehen!
Ausdauer	Anstrengung wird auch von anderen erwartet	Ich brauche nicht für andere zu denken und Verantwortung übernehmen!
Hohe Standards	Keine Differenzierung möglich, wann Anstrengung sinnvoll ist und wann nicht	Ich darf mich über das Erreichte freuen und ausruhen!
Produktivität	Langfristigster und umständlichster Lösungsweg wird bevorzugt	Pareto-Prinzip, Eisenhower-Prinzip
Zielstrebigkeit	Keine Fähigkeit zur Improvisation	Fehler dürfen sein



WIE DU DIE VERSCHIEDENEN ANTREIBER ERKENNST

Sei stark: Autarkie vor Gemeinschaft		
ANGST: Andere könnten Schwächen entdecken und mich dann ablehnen		
Typische Aussage: Ich kann das alleine!		
Stärken	Schwächen	Erlauber/ Lernfeld
Belastbarkeit	Ich bin der Held, der durch nichts zu erschüttern ist	Schwächen sind sympathisch.
Eigenständigkeit	Schwächen und Fehler sind schlecht	Ich darf stark sein und zugleich Bedürfnisse haben!
Entschlossenheit	Hilfe darf nicht angenommen werden	Ich darf meinen Gefühlen trauen und mich von ihnen leiten lassen!
Ausdauer	Erwartung, dass andere auf einen zukommen	Ich brauche niemanden zu beeindrucken, damit man mich mag!
Durchsetzungsvermögen	Erwartung, dass andere zu einem aufblicken	Ich darf um Hilfe bitten und Hilfe annehmen.
Standhaftigkeit	Eindruck von Arroganz	Ich darf delegieren.
Fels in der Brandung	Überlastung	Andere arbeiten auch sehr gut!

ALLE ANTREIBER SIND WICHTIG!

Wir haben alle Antreiber in uns! Sie sind auch absolut notwendig, denn sie motivieren uns etwas zu tun. Doch manchmal, oder in einigen Situationen überwiegt ein Antreiber so stark, dass er hinderlich wird.

Dann ist Selbstreflektion hilfreich um den Antreiber in den Griff zu bekommen!



SELBSTCHECK ANTREIBER

Antreiber sind wie Glaubenssätze: Wenn ich X nicht tue, dann passiert Y.

“Wenn ich mich nicht anstrenge, verliere ich meinen Job.”

“Wenn ich nein sage, mögen mich die Kollegen nicht.”

“Wenn ich nicht perfekt bin, dann lande ich unter der Brücke”

Das sind ganz typische Aussagen oder Gedanken. Sie sind nicht wirklich wahr, werden aber - meist unbewusst - geglaubt. Irgendwann war der Antreiber mal sinnvoll, vielleicht um als Kind den Eltern zu gefallen, oder in der Schule besser zu werden... Doch jetzt wäre es gut, selbst zu bestimmen, welcher Antreiber gerade aktiv sein soll.

Es geht nie 'wegmachen'! Es geht immer um Balance!

Reflektiere einen Antreiber, der für Dich immer wieder hinderlich ist.

Woher kommt der Antreiber (Kontext, Zeit)?

Wie heißt das Bedeutungskonstrukt oder die Verknüpfung?

(Wenn ich nicht...dann...)

Wie nennst Du selbst diesen Antreiber?

Was stellt dieser Antreiber sicher?

Wann brauchst Du ihn wirklich - wann ist er eher hinderlich?

LEADERS BOOTCAMP SOMMER 2026

24.- 28.08.2026



5 Tage Live Training & Netzwerken
mit Unternehmern, C-Level & Führungskräften
aus ganz Deutschland.

NLP - Basis-Seminar Fokus Führung!



JETZT ANMELDEN!
Sichere Dir jetzt Deinen Platz!
www.ichwillfuehren.de/leaders_bootcamp



LEADERS BOOTCAMP SOMMER 2026



Marc & Alexandra

**2 erfahrene Trainer mit über 30 Jahren
Praxis in Führung & Vertrieb.**

**Du bekommst wertvolle Einblicke in
die menschliche Psychologie & deren
praktische Anwendung in der Führung.**

**Arbeitest anhand eigener Beispiele
sofort umsetzbare Strategien aus.**

**Führst strukturierte Live-Gespräche
und bekommst konstruktives
Feedback.**

**Lernst hochwirksame
Überzeugungsstrategien kennen & was
Du wann, an wen delegieren kannst.**



LEADERS BOOTCAMP SOMMER 2026



DEINE WEITEREN VORTEILE

Zusätzlich profitierst Du von...

- * ...2 erfahrenen Trainern, die weitere 3 Monate Deine Ansprechpartner bei der Umsetzung sind.
- * ...einem 1on1 Coaching für persönliche Themen.
- * ...dem 1-jährigen Zugang zu unserem wachsendem Memberbereich: Onlinekurse, Checklisten & Leitfäden für mehr Umsetzung bei gleichzeitig weniger Zeit, die für Konzeptionierung draufgeht.
- * ...Erfahrungsaustausch mit anderen High Performern, die genauso hungrig sind, wie Du.
- * ...Zertifizierung durch den DVNLP.

JETZT ANMELDEN
www.ichwillführen.de/leaders_bootcamp

