

WELCHER KRISEN-TYP BIST DU?

Mach jetzt den Test.

Menschen erleben und bewältigen Krisen sehr unterschiedlich. Das liegt unter anderem daran, dass wir innere Antreiber haben, die unser Denken, Fühlen, Handeln beeinflussen. Was sind „innere Antreiber“?

Innere Antreiber, sind unsere Überzeugungen über das Leben, und wie wir die Dinge anpacken sollten, um sie gut zu bewältigen. Diese Überzeugungen haben wir meistens bereits in unserer Kindheit ausgebildet. Durch unsere Eltern, Lehrer oder andere Vorbilder, durch die Empfehlungen und Anweisungen, die wir von ihnen bekommen haben, wie Dinge zu tun sind und wie man sich in der Welt verhalten sollte.

Je nachdem, welche Antreiber bei dir besonders stark ausgeprägt sind, wirst du so oder so mit schwierigen Situationen umgehen. Diese Antreiber sind grundsätzlich weder gut noch schlecht. Es kommt hier eher darauf an, wie stark sie ausgeprägt sind und ob sie in der aktuellen Situation hilfreich sind oder nicht.

Gerade in Stress-Situationen fallen wir häufig in diese Verhaltensmuster und fragen uns hinterher: „Warum habe ich mich jetzt schon wieder so verhalten?“ Wenn du deine Haupt-Antreiber kennst, kannst du dein Verhalten und deine Reaktionen bewusster und zielführend steuern.

Finde jetzt heraus, welche Antreiber bei dir besonders stark ausgeprägt sind. Dafür beantworte bitte die untenstehenden Fragen so spontan wie möglich.

Es gibt dort immer 5 Antwortmöglichkeiten:

- 1 = Gar nicht
- 2 = Kaum
- 3 = Etwas
- 4 = Ziemlich
- 5 = Voll & Ganz

Wähle die Kategorie, die für dich und die entsprechende Aussage passt. Spontan. Aus dem Bauch raus. Ohne großes Nachdenken. Dann bekommst du die ehrlichsten Ergebnisse.

ANTREIBERTEST

(nach Taibi Kahler)

Diese Aussage trifft auf mich zu:

		Voll & ganz	Ziemlich	Etwas	Kaum	Gar nicht
		5	4	3	2	1
1.	Wann immer ich eine Arbeit erledige, erledige ich sie gründlich.					
2.	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.					
3.	Ich bin ständig auf Trab.					
4.	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.					
5.	Wenn ich raste, dann roste ich.					
6.	Ich gebrauche häufig 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 wichtig für mich, von anderen akzeptiert zu werden.					

ANTREIBERTEST		5	4	3	2	1
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 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 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 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 zugunsten anderer Personen zurück.					
31.	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um nicht verletzt zu werden.					
32.	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.					

ANTREIBERTEST		5	4	3	2	1
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 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?" als "Versuchen Sie es mal."					
46.	Ich bin diplomatisch.					
47.	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.					
48.	Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch nebenbei Akten.					
49.	"Auf die Zähne beißen" heißt meine Devise.					
50.	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.					

AUSWERTUNG:

Sei perfekt!

Fragen	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Summe
Total											

Beil dich!

Fragen	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Summe
Total											

Streng dich an!

Fragen	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Summe
Total											

Sei gefällig!

Fragen	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Summe
Total											

Sei stark!

Fragen	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Summe
Total											

Auswertung:

- Bis 30 Punkte ist der Antreiber vermutlich eher förderlich für dein Leben
- Ab 30 - 39 Punkten beeinträchtigt dich der Antreiber vermutlich eher
- Ab 40 Punkten kannst du davon ausgehen, dass der Antreiber dich oft steuert, ohne dass du es merkst.

DIE 5 ANTREIBER:

Sei Perfekt!

Menschen mit einem starken "Sei perfekt" - Antreiber haben oft das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Sie haben Zweifel an der Qualität ihrer eigenen Leistung und große Angst Fehler zu machen.

Wenn man sie auf Fehler hinweist wird das von ihnen als Bloßstellung empfunden. Deshalb nehmen sie Ergänzungen oder mögliche Kritikpunkte zu ihrer Arbeit häufig bereits von sich aus vorweg.

Sie hoffen so sehr auf Anerkennung ihrer Leistung. Menschen mit "Sei perfekt" - Antreiber rechtfertigen sich häufig für das was sie getan oder nicht getan haben. Ihre innere Überzeugung ist: „Ich bin nicht gut genug.“

Ein „Sei perfekt“ - Antreiber beflügelt natürlich zu super Leistungen. Wenn er aber zu sehr ausgeprägt ist führt das dazu, dass man oft über das Ziel hinaus schießt und zu viel Energie und Aufwand in Projekte setzt, anstatt pragmatisch und zielorientiert vorzugehen.

Was bedeutet das für deinen Umgang mit Krisen?

Wie konnte das nur passieren? Wo doch alles so gut geplant war! Und nun - die Krise. Es geht nicht weiter. Keine Lösung in Sicht. Jetzt erstmal eine perfekte Analyse und dann einen Plan machen. Kennst du das?

Wie wäre es denn mal damit: schau dich mal um - was könnte ein erster Schritt sein, um deine Situation zu verbessern? Was ist dein erster spontaner Gedanke dazu?

Gut - probier es aus. - Funktioniert nicht? Egal. Probier was anderes. Komm ins Tun und hör auf alles zu „zerdenken“. Fehler sind einfach nur Lernerfahrungen. Wenn du es probiert hast, weißt du hinterher, wie es besser geht.

Beeil dich!

Menschen mit einem starken "Beeil dich" - Antreiber stehen immer unter Zeitdruck. Ruhelos hetzen sie von Aufgabe zu Aufgabe und versuchen möglichst viele Dinge gleichzeitig und so schnell wie möglich zu erledigen. Ihre innere Überzeugung: „Ich werde nie fertig.“ Oder „Das müsste ich schneller erledigen.“

Mal abgesehen davon, dass diese Menschen ständig Hektik verbreiten, bleiben sie bei vielen Themen an der Oberfläche und sind nie so richtig anwesend. Das heißt, Nähe zu anderen Menschen herzustellen ist schwierig, bzw. wird auf diese Weise vermieden.

Vorteil eines „Beeil dich“-Antreibers: Aufgaben werden zügig erledigt, Entscheidungen schnell getroffen. Nachteil: anstrengend für die Umgebung, kein Durchhaltevermögen und kein Nerv für Detailarbeit (denn die dauert zu lange ☺).

Was bedeutet das für deinen Umgang mit Krisen?

Krise? Was für eine Krise? Ich habe keine Krise. Und wenn doch, dann wird die schnell gelöst. Punkt.

Schau genau hin. Worum geht es? Gibt es ein Thema hinter dem Offensichtlichen der Krise, das es wert wäre angeschaut, oder besprochen zu werden?

Was kannst du aus der Krise lernen? Um das rauszufinden musst du dir Zeit nehmen und dich der Krise stellen. Nicht davonlaufen. Sondern dranbleiben und neue Erfahrungen sammeln.

Streng dich an!

Menschen mit einem starken "Streng dich an" - Antreiber stehen unter hohem Leistungsdruck. Innere Überzeugung: „Erfolg muss man sich hart erarbeiten.“ oder „Ich muss es schaffen, ich darf nicht aufgeben.“

Diese Menschen haben große Angst davor, dass andere besser sein könnten als sie. Wenn etwas nicht klappt ist aufgeben keine Option, sondern bedeutet, man muss sich noch mehr anstrengen. Erfolge ohne Anstrengung taugen nichts.

Das führt dazu, dass diese Menschen ein hohes Maß an Pflichtbewusstsein und Fleiß an den Tag legen. Außerdem haben sie enormes Durchhaltevermögen und zeigen große Einsatzbereitschaft.

Nachteil: sie haben viel Stress, sind oft sehr verbissen und stecken häufig in Problemen und Krisen. Schnelle Problemlösungen fallen ihnen schwer, sie suchen eher langwierige und umständliche Lösungswege.

Was bedeutet das für deinen Umgang mit Krisen?

Ok, du steckst also in der Krise? Nicht so schlimm.

Kommt in den besten Familien vor. Es ist ok. Du musst nicht gleich ne Lösung finden. Mach dich locker. Dann kommen die Ideen von ganz alleine.

Und die Lösung wartet oft schon ganz unauffällig nebenan. Du musst sie nur wahrnehmen und dich dann darauf einlassen. Oder ausprobieren: funktioniert dieser Weg? Nein? OK, dann nimm doch einfach lässig einen anderen.

Sei gefällig!

Menschen mit einem starken "Sei gefällig" - Antreiber fallen durch ihr starkes Harmoniebedürfnis auf. Sie möchten es ständig allen recht machen und sie können nur schwer „Nein“ sagen.

Die innere Überzeugung: „Ich muss immer alle zufrieden stellen, sonst bin ich wertlos.“ Diese Menschen haben Angst vor Konflikten und möchten von allen gemocht werden. Sie sorgen nicht für ihre eigenen Bedürfnisse, die der anderen sind wichtiger.

Diese Menschen sind in der Regel sehr beliebt, sind hilfsbereit und einfühlsam und haben eine hohe soziale Kompetenz.

Nachteil: sie können sich nicht abgrenzen, können nicht „Nein“ sagen.

So wie sie anderen die Wünsche von den Augen abzulesen versuchen, erwarten sie das auch von ihren Mitmenschen. Ebenso wie dauernde Rücksichtnahme. Tritt das nicht ein, sind sie enttäuscht und verbittert.

Was bedeutet das für deinen Umgang mit Krisen?

Du hast ein Problem mit einem Mitmenschen? Wirst vielleicht schlecht behandelt? Dann hau mal auf den Putz! Trau dich! Lass dir nicht alles bieten. Du hast das Recht, Grenzen zu setzen. Bis hierhin und nicht weiter. Steh für dich ein.

Wenn deine Krise anderer Art ist, dann achte auch hier auf deine Bedürfnisse. Was brauchst DU jetzt, um die Krise gut zu meistern? Sorge für dich. Bitte eventuell andere, DIR zu helfen. Du wirst erstaunt sein, du wirst Hilfe bekommen... Und du darfst sie annehmen. Das freut nämlich auch die anderen.

Sei stark!

Menschen mit einem starken "Sei stark" - Antreiber zeigen keine Schwäche. Es geht niemanden etwas an, wie es wirklich in ihnen aussieht. Es fällt ihnen schwer Gefühle zu zeigen oder um Hilfe zu bitten.

In der Arbeit fällt es ihnen schwer zu delegieren. Sie wollen immer die Kontrolle behalten. Stärke bedeutet für sie Unabhängigkeit. Dahinter steckt oft die Angst vor Verletzung und Kränkung. Die innere Überzeugung: „Niemand darf merken, dass ich schwach, empfindlich und ratlos bin.“

Diese Menschen bekommen oft verantwortungsvolle Tätigkeiten übertragen und übernehmen sie auch gerne. Sie sind belastbar und arbeiten eigenständig. Sie sind sehr beherrscht, haben großes Durchhalte- und Durchsetzungsvermögen.

Nachteil: Sie überschätzen sich gerne selber und die eigenen Bedürfnisse kommen zu kurz.

Was bedeutet das für deinen Umgang mit Krisen?

Verdammt! Du steckst in der Krise und weißt, du musst das schaffen. Und du wirst es schaffen! Aber um welchen Preis?

Wenn du grad eigentlich gar keine Kraft mehr hast? Ist dir eigentlich klar, dass es sehr menschlich ist, andere um Hilfe zu bitten? Dass es dich sympathisch macht für deine Mitmenschen?

Wenn du endlich mal deine harte Schale aufmachst, Mr. oder Mrs. „Alles-Checker“? Du musst nicht Superman oder Wonderwoman sein. Gib deinen Mitmenschen (und dir) eine Chance. Du wirst erstaunt sein, welche neuen, guten Erfahrungen du machen wirst!

Schlussbemerkung:

Denk daran: deine Antreiber sind nicht per se gut oder schlecht. Sie helfen dir auch dabei, Dinge zu erreichen. Lediglich wenn ein Antreiber zu stark ist läufst du Gefahr, gerade in Stress- und Krisen-Situationen, dass dein Antreiber dich vor sich hertreibt und dich in einer Art und Weise handeln lässt, die nicht hilfreich sind. Übernimm das Ruder, und halte deine Antreiber im Zaum, du bist der Boss!