

Innere Antreiber - Glaubenssätze, die Stress machen

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

01. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	1	2	3	4	5
02. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
03. Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
04. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
05. Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
06. Häufig nutze ich Sätze wie: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	1	2	3	4	5
07. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
08. Ich habe Mühe Leute zu akzeptieren, die ungenau sind.	1	2	3	4	5
09. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1	2	3	4	5
10. Nur nicht locker lassen ist meine Devise.	1	2	3	4	5
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	1	2	3	4	5
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	1	2	3	4	5
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
14. Leute, die „herumtrödeln“ regen mich auf.	1	2	3	4	5
15. Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16. Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
17. Ich versuche oft herauszufinden was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	1	2	3	4	5
20. Ich löse meine Probleme selbst.	1	2	3	4	5
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5
22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	1	2	3	4	5
24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	1	2	3	4	5
26. Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.	1	2	3	4	5

27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
28. Es ist mir wichtig von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1	2	3	4	5
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der von anderen zurück.	1	2	3	4	5
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1	2	3	4	5
32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	1	2	3	4	5
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung.	1	2	3	4	5
34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind wie viele meinen.	1	2	3	4	5
35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	1	2	3	4	5
37. Ich streng mich an, meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1	2	3	4	5
39. Ich bin nervös.	1	2	3	4	5
40. So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
42. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“.	1	2	3	4	5
43. Ich sage oft: „genau“ „exakt“ „klar“ „logisch“.	1	2	3	4	5
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht“.	1	2	3	4	5
45. Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen“ als „Versuchen Sie es einmal“.	1	2	3	4	5
46. Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	1	2	3	4	5
48. Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch etwas anderes.	1	2	3	4	5
49. Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.	1	2	3	4	5
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5

Test: Kälin/Müri (2000) *Sich und andere führen*

Auswertung zu Inneren Antreibern
Gedanken, die Stress machen

Auswertung: Ihre persönlichen Antreiber/ Gedanken, die Ihnen Stress bereiten

1. Addieren Sie die Punkte zu den Antworten

$$5_ 9_ 16_ 20_ 22_ 26_ 31_ 40_ 41_ 49_ = ____ \text{ Wert 5}$$

2. Addieren Sie die Punkte zu den Antworten

$$2_ 7_ 15_ 17_ 28_ 30_ 35_ 36_ 45_ 46_ = ____ \text{ Wert 4}$$

3. Addieren Sie die Punkte zu den Antworten

$$4_ 6_ 10_ 18_ 25_ 29_ 34_ 37_ 44_ 50_ = ____ \text{ Wert 3}$$

4. Addieren Sie die Punkte zu den Antworten

$$3_ 12_ 14_ 19_ 21_ 27_ 32_ 39_ 42_ 48_ = ____ \text{ Wert 2}$$

5. Addieren Sie die Punkte zu den Antworten

$$1_ 8_ 11_ 13_ 23_ 24_ 33_ 38_ 43_ 47_ = ____ \text{ Wert 1}$$