

## Innere Antreiber - was motiviert mich?

Beantworte diese Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Du Dich im Moment selbst siehst. Schreibe den entsprechenden Zahlenwert in die Klammer.

voll und ganz	5 Punkte
ziemlich	4 Punkte
etwas/einigermaßen	3 Punkte
kaum/ein wenig	2 Punkte
gar nicht	1 Punkt

1.	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	(   )
2.	Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.	(   )
3.	Ich bin ständig auf Trab.	(   )
4.	Anderen gegenüber zeig ich nicht gerne meine Schwäche.	(   )
5.	Wenn ich raste, dann roste ich.	(   )
6.	Häufig gebrauche 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, Gefühlen zu zeigen.	(   )
10.	Nur nicht locker lassen, das ist meine Devise.	(   )
11.	Wenn ich eine Meinung äußere, dann 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 mehrfach überarbeitet habe.	(   )
14.	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	(   )
15.	Es ist für mich wichtig, von 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 lieber 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 selbst.	( )
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 trommle oft ungeduldig mit Fingern oder Stiften auf den Tisch.	( )
33.	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne Aufzählungen, wie: „Erstens...., zweitens...., drittens....“	( )
34.	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	( )
35.	Es ist mir unangenehm, andere Menschen 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 nervös.	( )
40.	So schnell kann mich nichts erschüttern.	( )
41.	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	( )
42.	Ich sage oft: „Macht mal voran/vorwärts!“ o.ä.	( )
43.	Ich sage oft: „Genau...“, „exakt...“, „logisch...“.....	( )
44.	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht....“	( )
45.	Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht: „Versuche Sie es einmal.“	( )
46.	Ich bin diplomatisch.	( )
47.	Ich versuche, die an mich gestellten Anforderungen/Erwartungen zu übertreffen.	( )
48.	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.	( )
49.	„Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.	( )
50.	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	( )



