

Alexander Amann

Dein persönliches Antreiber-Profil

Deine Auswertung zum Antreiber-Selbsttest
der **Akademie Deines Lebens**

DEIN LAUTESTER ANTREIBER

Mach es allen recht!

„Enttäusche niemanden.“

Sei perfekt!

Sei stark!

Mach es allen recht!

Mach schnell!

Streng Dich an!

Selbsteinschätzung nach dem Antreiber-Modell der Transaktionsanalyse
(Taibi Kahler). Kein Diagnoseinstrument.

Kostenlose Auswertung

01 So tickst Du

Ein Kollege fragt Dich, ob Du kurz aushelfen kannst, obwohl Dein eigener Tag schon randvoll ist. Noch bevor Du überhaupt nachgedacht hast, ist die Antwort schon raus: „Klar, kein Problem.“ Innerlich seufzt Du, aber gesagt ist gesagt.

Dieser Antreiber sorgt dafür, dass die Bedürfnisse anderer für Dich fast automatisch wichtiger werden als Deine eigenen. Bevor Du eine Bitte überhaupt bewusst abwägst, ist der Reflex schon da: zustimmen, helfen, es allen leicht machen. Dein eigenes Nein fühlt sich dabei an wie ein Regelverstoß, so als hättest Du kein Recht darauf, jemanden zu enttäuschen.

DEINE INNERE STIMME SAGT

„Enttäusche niemanden.“ Dieser Satz läuft bei Dir im Hintergrund mit, meist ohne dass Du ihn bewusst hörst. Er meldet sich vor allem unter Druck.

Die vier Gesichter dieses Antreibers

Bitten kaum ablehnen können

Auch dann nicht, wenn die eigene Kapazität längst erschöpft ist.

Ständiges Entschuldigen

Für Dinge, für die es gar keinen Grund gibt.

Eigene Meinung zurückhalten

Aus Angst, jemanden zu verärgern oder Diskussionen auszulösen.

Schleichender Groll

Viel geben, wenig zurückbekommen, und es nie ansprechen.

02 Woher das kommt

Innere Antreiber sind unbewusste Verhaltensmuster, die Du Dir schon sehr früh angewöhnt hast, meist ohne es aktiv zu entscheiden. Als Kind lernst Du schnell, was gut ankommt und was nicht. Aus unzähligen kleinen Erfahrungen entsteht eine innere Überzeugung, wie Du sein musst, damit alles gut läuft.

Das Tückische daran: Ein Antreiber fühlt sich nicht wie ein fremder Zwang an. Er fühlt sich an wie Du selbst, wie Dein eigener Anspruch. Er läuft im Hintergrund und meldet sich vor allem dann, wenn Du unter Druck stehst.

Oft aus einer Kindheit, in der Zuneigung eng daran geknüpft war, wie angenehm, hilfsbereit oder pflegeleicht Du warst. Vielleicht gab es in Deiner Familie viel Harmoniebedürfnis: Streit wurde vermieden, eigene Wünsche zurückgestellt, damit alle zufrieden sind. Vielleicht hast Du früh gelernt, dass Du für Zustimmung und Freundlichkeit Zuwendung bekommst, während eigene Forderungen eher auf Ablehnung stießen.

Die Gleichung dahinter

1

Kindheit

Zuwendung war an ein bestimmtes Verhalten geknüpft. Das Kind lernt daraus, wie es sein muss.

2

Innere Überzeugung

„Ich bin nur liebenswert, wenn ich für andere da bin.“

3

Heute

Diese stille Überzeugung begleitet Dich bis heute, auch wenn längst niemand mehr verlangt, dass Du pflegeleicht bist.

WICHTIG

Deine Antreiber sind keine Fehler. Sie sind früh erlernte Strategien, die Dir einmal geholfen haben. Schwierig wird es erst, wenn sie Dir keine Wahl mehr lassen.

03 Was es Dich an Energie kostet

Die Folgen summieren sich über die Zeit. Wer ständig die eigenen Bedürfnisse zurückstellt, läuft Gefahr, irgendwann komplett auszubrennen, oft ohne dass es vorher jemand bemerkt hat, weil von außen alles reibungslos aussah.

Beziehungen werden auf Dauer unausgeglichen, weil eine Seite ständig gibt und die andere sich daran gewöhnt. Und paradoxerweise wirst Du dadurch nicht beliebter, sondern manchmal sogar unsichtbarer, weil Deine eigene Meinung immer weniger sichtbar wird.

Zwei Seiten derselben Medaille

Deine Stärke

- Ein feines Gespür für die Bedürfnisse anderer
- Hilfsbereitschaft, auf die man zählen kann
- Harmonie im Team und in der Familie

→

Dein Preis

- Eigene Bedürfnisse bleiben dauerhaft auf der Strecke
- Erschöpfung, die von außen niemand sieht
- Du wirst nicht beliebter, sondern unsichtbarer

PRAXISBEISPIEL

Eine Gruppe von Freunden entscheidet, wohin es am Wochenende gehen soll. Die meisten sind für eine bestimmte Option, Du hättest viel lieber etwas anderes gemacht. Statt das zu sagen, nickst Du mit: „Passt schon, Hauptsache alle sind zufrieden.“

Am Ende des Wochenendes bist Du erschöpfter als gedacht, und ein leiser Groll bleibt zurück, obwohl niemand etwas dafür kann. Denn niemand wusste, was Du eigentlich wolltest.

04 Woran Du es sofort erkennst

Der Selbsttest hat Dir gezeigt, wie laut dieser Antreiber bei Dir ist. Hier kannst Du noch einmal genauer hinschauen: Wie oft passiert Dir das im Alltag wirklich? Kreuze spontan an, 1 heißt selten, 5 heißt ständig.

	1	2	3	4	5
Ich sage Ja, obwohl ich eigentlich Nein meine.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich entschuldige mich, obwohl es keinen Grund gibt.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Meinung behalte ich für mich, um Streit zu vermeiden.	☐	☐	☐	☐	☐
Schlechte Laune anderer beziehe ich auf mich.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich gebe mehr, als ich zurückbekomme, und sage nichts.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß oft gar nicht, was ich selbst gerade möchte.	☐	☐	☐	☐	☐

SO LIEST DU DAS ERGEBNIS

Mehrere Kreuze bei 4 oder 5 zeigen, wo der Antreiber bei Dir im Alltag das Steuer übernimmt. Genau diese Situationen sind Dein Ansatzpunkt, nicht alle auf einmal, sondern eine nach der anderen.

Tipp: Nimm Dir in den nächsten Tagen eine dieser Situationen vor und beobachte nur. Noch nichts ändern, nur bemerken, wann die Stimme spricht. Das allein verändert schon etwas, weil der Antreiber seine Kraft aus dem Unbemerkten zieht.

05 Dein erster Schritt

Es geht nicht darum, diesen Antreiber loszuwerden. Es geht darum, dass Du ihn erkennst und dann bewusst entscheidest, ob Du ihm in diesem Moment folgen willst. Drei Schritte, mit denen Du sofort anfangen kannst:

1

Bau eine kleine Zeitverzögerung ein

Statt sofort zuzusagen, antworte mit: „Ich schau mal und melde mich gleich.“ Das gibt Dir einen Moment, um wirklich zu prüfen, ob Du das leisten kannst und willst.

2

Prüfe Deine Befürchtung

Ein Nein gefährdet nicht automatisch die Beziehung. Die meisten Menschen verkraften ein freundliches Nein deutlich besser, als Du im Kopf befürchtest.

3

Frag zuerst Dich selbst

Bevor Du auf die Bedürfnisse anderer reagierst, nimm Deine eigenen wahr. Wer die eigenen Wünsche nicht kennt, kann sie auch nicht vertreten.

DEIN ERLAUBER

Ich darf auch an mich denken. Meine eigenen Bedürfnisse stehen gleichwertig neben denen der anderen, nicht automatisch dahinter.

Dein Mini-Auftrag für die nächsten Tage

- ☐ Bei der nächsten Bitte einmal „Ich melde mich gleich“ sagen statt sofort Ja.
- ☐ Eine eigene Meinung aussprechen, auch wenn sie von der Mehrheit abweicht.
- ☐ Abends notieren: Wann habe ich heute Ja gesagt und Nein gemeint?

06 Dein Antreiber-Mix

Die meisten Menschen erkennen sich in mehr als einem Antreiber wieder, oft sogar in dreien oder vierten gleichzeitig, nur unterschiedlich stark ausgeprägt. Das ist völlig normal. Im Selbsttest hast Du gesehen, welche zweite Stimme bei Dir mitläuft. Dein Nebenantreiber springt oft genau dann ein, wenn der Hauptantreiber gerade Pause macht.

Sei perfekt!

Sei stark!

Mach es allen recht!

Mach schnell!

Streng Dich an!

Die anderen vier im Überblick

Sei perfekt! „Gut ist nicht gut genug.“

Prüft, feilt und sichert ab. Gut fühlt sich selten gut genug an.

Sei stark! „Zeig keine Schwäche.“

Funktioniert immer, zeigt keine Schwäche, bittet ungern um Hilfe.

Mach schnell! „Beeil Dich.“

Steht innerlich unter Strom, auch wenn gar keine Eile ist.

Streng Dich an! „Ohne Mühe zählt es nicht.“

Traut dem Leichten nicht. Nur was Mühe kostet, zählt wirklich.

Wenn Du wissen willst, wie Dein Mix zusammenspielt, zum Beispiel „Sei perfekt“ und „Mach schnell“ gleichzeitig, dann ist das genau das Thema von Kapitel 8 im Minikurs, siehe nächste Seite.

07 Die Lösung

Dieses Profil zeigt Dir, wie Dein Antreiber tickt, woher er kommt und was er Dich kostet. Der nächste Schritt ist, ihn Schritt für Schritt zu entmachten: erkennen, wenn er spricht, ihm einen Erlauber entgegensetzen und in Job und Beziehungen anders reagieren als bisher. Genau das machen wir im Minikurs.

Der Minikurs „Wer treibt Dich eigentlich an?“

12 Lektionen, rund 90 Minuten

Alle fünf Antreiber im Detail, mit Praxisbeispielen aus Job und Alltag.

Dein Antreiber-Mix per Selbstcheck

Welche Kombinationen typisch sind und was sie bedeuten.

Vom Antreiber zum Erlauber

Für jeden Antreiber ein Erlauber-Satz, der im Moment wirkt.

Antreiber im Job und in Beziehungen

Wie die Muster Deinen Arbeitsalltag und Deine Nähe zu anderen steuern.

Den Minikurs gibt es als Onlinekurs mit Videos, als Audiokurs zum Anhören unterwegs oder als E-Book. Du wählst das Format, das zu Dir passt.

Zum Minikurs Innere Antreiber

<https://www.alexanderamann-akademie.de/kurse/innere-antreiber/>

Breiter einsteigen? Das Onlinekurs-Bundle „Stark im Alltag – Stark für Dich“: 15 kompakte Kurse zu Stress, innerer Stärke, Achtsamkeit und Kommunikation.

Zum Bundle Stark im Alltag

<https://www.alexanderamann-akademie.de/kurse/stark-im-alltag/>

Danke, dass Du den Selbsttest gemacht hast. Ich wünsche Dir gute Erkenntnisse.

Alexander Amann

Akademie Deines Lebens · www.alexanderamann-akademie.de/selbsttest/innere-antreiber/