

Alexander Amann

Dein persönliches Antreiber-Profil

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

DEIN LAUTESTER ANTREIBER

Mach schnell!

„Beeil Dich.“

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

Du stehst an der Kasse, die Schlange bewegt sich, aber gefühlt viel zu langsam. Du wechselst innerlich schon zur Nachbarkasse, tippst ungeduldig mit dem Fuß, schaust zum dritten Mal aufs Handy. Dabei wartet niemand auf Dich, kein Termin, kein Grund zur Eile. Trotzdem fühlt sich jede Sekunde Wartezeit an wie verschwendete Zeit.

Dieser Antreiber erzeugt ein permanentes Gefühl von Dringlichkeit, unabhängig davon, ob äußerlich überhaupt Zeitdruck besteht. Es fühlt sich falsch an, langsam zu sein, etwas in Ruhe zu Ende zu bringen oder einfach mal nichts zu tun. Im Inneren tickt ständig eine Uhr, die schneller läuft als die reale Zeit.

DEINE INNERE STIMME SAGT

„Beeil Dich.“ 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

Andere unterbrechen

Das eigene Tempo im Kopf ist schon drei Sätze weiter.

Notorisches Multitasking

Mehrere Dinge gleichzeitig, auch wenn jedes darunter leidet.

Ungeduld beim Warten

Schlange, Stau, ladende Seite: kleine Anlässe, große Anspannung.

Unruhe beim Nichtstun

Stillstand fühlt sich fast nach schlechtem Gewissen an.

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 Tempo und Effizienz besonders geschätzt wurden. Vielleicht hörtest Du häufig Sätze wie „Beeil Dich“, „Mach schon“ oder „Wir haben keine Zeit für Trödelei“. Vielleicht ging es in Deiner Familie hektisch zu, mit vielen Terminen, wenig Pausen, ständigem Wechsel von einer Aufgabe zur nächsten.

Die Gleichung dahinter

1

Kindheit

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

2

Innere Überzeugung

„Schnell sein wird belohnt, Trödeln bringt Ärger.“

3

Heute

Diese innere Uhr, einmal aufgezogen, läuft im Erwachsenenleben meist unvermindert weiter.

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

Weil vieles in Eile passiert, entstehen unnötig viele Flüchtigkeitsfehler, die bei etwas mehr Sorgfalt vermeidbar gewesen wären. Zwischenmenschliche Begegnungen bleiben oberflächlich, weil für echtes Zuhören und wirkliche Präsenz oft schlicht die innere Geduld fehlt.

Und weil ständig die nächste Aufgabe schon im Kopf wartet, wird kaum ein Moment wirklich genossen. Selbst schöne Erlebnisse rauschen eher vorbei, statt bewusst wahrgenommen zu werden.

Zwei Seiten derselben Medaille

Deine Stärke

- Du bekommst viel erledigt
- Entscheidungen fallen schnell
- Tempo, wenn es wirklich drauf ankommt



Dein Preis

- Flüchtigkeitsfehler, die vermeidbar wären
- Begegnungen bleiben oberflächlich
- Schöne Momente rauschen vorbei

PRAXISBEISPIEL

Eine Nachricht kommt rein, Du überfliegst sie nur halb, tippst schon die Antwort, während Du noch liest. Später stellt sich heraus, dass Du eine wichtige Information komplett überlesen hast, weil Du gar nicht fertig gelesen hattest, bevor Du reagiert hast.

Das passiert nicht aus Desinteresse, sondern weil das Tempo im Kopf schneller lief als das Verstehen. Genau an diesem Punkt kostet der Antreiber mehr, als er einbringt.

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
Warten macht mich innerlich unruhig, auch ohne Termin.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich mache mehrere Dinge gleichzeitig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich falle anderen ins Wort oder beende ihre Sätze.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich esse, gehe und rede schneller als andere.	☐	☐	☐	☐	☐
Nichtstun fühlt sich für mich wie ein schlechtes Gewissen an.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich antworte, bevor ich eine Nachricht fertig gelesen habe.	☐	☐	☐	☐	☐

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

Stell Dir die eine Frage

In hektischen Momenten: „Wo genau brennt es hier eigentlich wirklich?“ Meistens ist die gefühlte Dringlichkeit deutlich höher als die tatsächliche.

2

Eine Sache, eine Zeit lang

Arbeite für eine bestimmte Zeit wirklich nur an einer einzigen Aufgabe, ohne Nebenbei. Auch wenn es sich anfangs ungewohnt langsam anfühlt.

3

Plane Pausen fest ein

Kleine Pausen zwischen Aufgaben, nicht als Belohnung, die man sich verdienen muss, sondern als fester Bestandteil des Tages.

DEIN ERLAUBER

Ich habe Zeit. Auch wenn objektiv wenig Zeit da ist, hilft dieser Satz, aus dem inneren Alarmmodus auszusteigen und mit klarerem Kopf zu handeln.

Dein Mini-Auftrag für die nächsten Tage

- ☐ Einmal in einer Schlange stehen, ohne aufs Handy zu schauen.
- ☐ Eine Aufgabe komplett ohne Nebenbei-Tätigkeit erledigen.
- ☐ Eine Nachricht bis zum Ende lesen, bevor Du antwortest.

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 es allen recht! „Enttäusche niemanden.“

Sagt Ja, obwohl ein Nein gemeint ist. Eigene Wünsche kommen danach.

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/