

Alexander Amann

Dein persönliches Antreiber-Profil

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

DEIN LAUTESTER ANTREIBER

Sei perfekt!

„Gut ist nicht gut genug.“

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 hast etwas fertiggestellt, ein Ergebnis, mit dem eigentlich alle zufrieden sind, vielleicht sogar begeistert. Und trotzdem ist da diese leise Stimme in Dir, die sofort sagt: „Das hätte noch besser sein können.“ Bevor Du Dich überhaupt freuen kannst, suchst Du schon nach dem nächsten Punkt, der nicht ganz stimmt.

Dieser Antreiber sorgt dafür, dass „gut“ für Dich fast nie gut genug ist. Der Maßstab, an dem Du Dich misst, verschiebt sich immer ein Stück weiter nach oben, sobald Du ihn erreicht hast. Dein Blick richtet sich fast automatisch auf das, was noch nicht stimmt, auf den einen Fehler, den sonst niemand bemerkt hätte.

DEINE INNERE STIMME SAGT

„Gut ist nicht gut genug.“ 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

Ständiges Nachbessern

Die E-Mail wird dreimal gelesen, bevor sie rausgeht.

Aufschieben aus Angst

Ein nicht begonnenes Projekt kann wenigstens noch nicht misslingen.

Nicht abgeben können

„Das mache ich lieber selbst, dann ist es richtig gemacht.“

Alles oder nichts

Entweder perfekt, oder es fühlt sich wertlos 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.

Meistens aus einer Kindheit, in der Anerkennung eng an Leistung geknüpft war. Vielleicht gab es viel Lob für gute Noten, aber deutlich mehr Aufmerksamkeit für die eine schlechte. Vielleicht spürten Deine Eltern selbst hohe Ansprüche an sich und haben diese, ohne es böse zu meinen, an Dich weitergegeben.

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 wirklich wertvoll, wenn ich fehlerfrei bin.“

3

Heute

Diese Gleichung verschwindet im Erwachsenenleben nicht von selbst. Sie läuft einfach im Hintergrund weiter, auch dann, wenn längst niemand mehr Noten vergibt.

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

Trotz guter, manchmal sogar herausragender Leistungen bleibt ein chronisches Gefühl der Unzufriedenheit. Das erzeugt dauerhaften inneren Druck, der auf Dauer erschöpft.

Paradoxerweise führt die Angst vor Fehlern häufig zu genau der Aufschieberei, die dann noch mehr Druck erzeugt, weil die Zeit knapper wird. Und weil der Blick fast immer auf dem nächsten Makel liegt, fällt es schwer, eigene Erfolge überhaupt bewusst zu genießen.

Zwei Seiten derselben Medaille

Deine Stärke

- Sorgfalt, auf die sich andere verlassen
- Ein Blick für Details, die anderen entgehen
- Hohe Qualität, ohne dass jemand nachbessern muss



Dein Preis

- Chronische Unzufriedenheit trotz guter Leistung
- Aufschieben aus Angst vor Fehlern
- Erfolge werden nicht genossen, sondern abgehakt

PRAXISBEISPIEL

Jemand kocht für Gäste ein aufwendiges Menü. Der Abend ist rundum gelungen, alle loben das Essen ausdrücklich. Nur die Person, die gekocht hat, hängt den ganzen Abend innerlich an einer einzigen Kleinigkeit fest: Die Soße war einen Tick zu salzig, obwohl das kaum jemand bemerkt hat.

Von außen sieht niemand das Problem. Innerlich ist der Abend dadurch trotzdem deutlich weniger schön.

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 lese Nachrichten mehrmals, bevor ich sie abschicke.	☐	☐	☐	☐	☐
Ein kleiner Fehler beschäftigt mich noch Stunden später.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich gebe Aufgaben ungern ab, weil andere sie „falsch“ machen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich schiebe Wichtiges auf, weil es perfekt werden muss.	☐	☐	☐	☐	☐
Lob nehme ich schwer an, ich sehe nur den Makel.	☐	☐	☐	☐	☐
Fertig fühlt sich für mich selten wirklich fertig an.	☐	☐	☐	☐	☐

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

Lege „fertig“ vorher fest

Bestimme den Maßstab, bevor Du anfängst, statt ihn während der Arbeit immer weiter nach oben zu schieben. Zum Beispiel: „Ich überarbeite das zweimal, danach ist Schluss.“

2

Nutze die 80-Prozent-Regel

Die letzten Prozentpunkte auf dem Weg zur Perfektion kosten unverhältnismäßig viel Zeit und Energie, für einen Nutzen, den am Ende oft niemand außer Dir bemerkt.

3

Sprich Deinen Erlauber aus

Sobald Du merkst, dass Du zum dritten Mal nachbesserst, sag Dir innerlich den Satz unten. Nicht als Ausrede, sondern als bewusste Entscheidung.

DEIN ERLAUBER

Gut genug ist gut genug. Ich darf eine Aufgabe als abgeschlossen betrachten, sobald sie ihren Zweck erfüllt, ohne den letzten Schliff zu suchen, den ohnehin niemand vermisst.

Dein Mini-Auftrag für die nächsten Tage

- ☐ Eine Aufgabe diese Woche bewusst nach der zweiten Überarbeitung abgeben.
- ☐ Einmal einen kleinen Fehler stehen lassen und beobachten, ob ihn jemand bemerkt.
- ☐ Ein Lob annehmen mit einem einfachen „Danke“, ohne Einschränkung.

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 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.

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/