

Alexander Amann

Dein persönliches Antreiber-Profil

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

DEIN LAUTESTER ANTREIBER

Sei stark!

„Zeig keine Schwäche.“

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

„Wie geht es Dir?“ „Passt schon.“ Diese kleine, automatische Antwort, obwohl in Wirklichkeit gerade gar nichts passt. Genau darin zeigt sich Dein lautester Antreiber. Er sorgt dafür, dass Du Schwäche, Erschöpfung oder Hilflosigkeit möglichst nicht zeigst, am liebsten nicht einmal Dir selbst gegenüber zugibst.

Menschen mit einem starken „Sei stark“-Antreiber sind oft die, auf die sich alle verlassen. Die immer funktionieren. Die in Krisen den Kopf kühl halten, während um sie herum alles drunter und drüber geht. Von außen wirkt das beeindruckend. Das Problem beginnt dort, wo aus einer Fähigkeit ein Zwang wird.

DEINE INNERE STIMME SAGT

„Zeig keine Schwäche.“ 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

Alles selbst regeln

Lieber übernehmen, als um Unterstützung bitten.

Ruhe bewahren müssen

In Krisen als Erster funktionieren, egal wie es innerlich aussieht.

Automatisches „Mir geht es gut“

Die Fassade geht hoch, bevor Du bewusst nachdenkst.

Distanz zu eigenen Gefühlen

Gefühle zu zeigen fühlt sich wie Kontrollverlust 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.

Häufig aus einer Kindheit, in der Gefühle, vor allem Traurigkeit, Angst oder Verletzlichkeit, nicht viel Raum bekommen haben. Vielleicht gab es in Deiner Familie den Satz „Jetzt stell Dich nicht so an“. Vielleicht wurde besonders viel Anerkennung dafür verteilt, tapfer zu sein, durchzuhalten, keine Umstände zu machen.

Die Gleichung dahinter

1

Kindheit

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

2

Innere Überzeugung

„Stark sein bringt mir Zuwendung, schwach sein bringt mir Ablehnung.“

3

Heute

Kinder lernen das sehr schnell und passen sich an. Diese Anpassung bleibt oft ein Leben lang bestehen, auch wenn niemand mehr Tapferkeit verlangt.

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

Wer sich selbst nie erlaubt, Schwäche zu zeigen, trägt vieles allein, was er eigentlich gar nicht allein tragen müsste. Das kann zu echter Überlastung führen, die aber lange unentdeckt bleibt, weil Du selbst noch die letzten Reserven mobilisierst, um weiter zu funktionieren, statt rechtzeitig auf die Bremse zu treten.

Auch Beziehungen können darunter leiden, denn echte Nähe entsteht oft gerade dann, wenn Menschen sich verletzlich zeigen. Wer das dauerhaft vermeidet, bleibt für andere manchmal seltsam unnahbar, selbst wenn er das gar nicht möchte.

Zwei Seiten derselben Medaille

Deine Stärke

- Verlässlichkeit, gerade wenn es schwierig wird
- Ein kühler Kopf in Krisen
- Belastbarkeit, die andere entlastet



Dein Preis

- Überlastung, die lange unentdeckt bleibt
- Vieles allein tragen, was nicht allein getragen werden müsste
- Nähe bleibt aus, weil Verletzlichkeit fehlt

PRAXISBEISPIEL

Jemand hatte einen wirklich anstrengenden Tag, privat Sorgen, beruflich Stress, und trifft am Abend Freunde. Auf die Frage, wie es geht, kommt die leicht dahingesagte Antwort „Ach, alles okay, nur ein bisschen viel im Moment“, verbunden mit einem Lächeln, das nicht zur inneren Verfassung passt.

Innerlich würde diese Person sich wünschen, einmal ehrlich zu sagen, dass es gerade schwer ist. Aber die Fassade ist hochgezogen, noch bevor bewusst darüber nachgedacht wurde.

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
Auf „Wie geht es Dir?“ antworte ich fast immer mit „gut“.	☐	☐	☐	☐	☐
Um Hilfe zu bitten fällt mir schwer.	☐	☐	☐	☐	☐
In Krisen funktioniere ich, egal wie es mir geht.	☐	☐	☐	☐	☐
Traurigkeit oder Angst zeige ich anderen nicht.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich mache weiter, auch wenn ich längst erschöpft bin.	☐	☐	☐	☐	☐
Mir fällt niemand ein, dem ich ehrlich sage, wie es mir geht.	☐	☐	☐	☐	☐

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

Bemerke das „Passt schon“

Der beste Moment zum Innehalten ist genau der, in dem Du reflexartig „mir geht es gut“ sagst, obwohl das nicht stimmt. Nur bemerken, noch nichts ändern.

2

Such Dir eine Person

Gibt es jemanden, bei dem Du Dich traust, ehrlich zu sagen, wie es Dir geht? Wenn Dir spontan niemand einfällt, ist genau das die Stelle, an der Du ansetzen kannst.

3

Bitte einmal um etwas Kleines

Nicht um Rettung, sondern um eine Kleinigkeit: eine Meinung, einen Handgriff, zehn Minuten Zuhören. Du wirst merken, dass die Welt nicht kleiner wird.

DEIN ERLAUBER

Ich darf auch mal schwach sein. Das macht mich nicht kleiner, es macht mich menschlich. Und meistens öffnet genau diese Ehrlichkeit bei anderen die Tür zu echtem Kontakt.

Dein Mini-Auftrag für die nächsten Tage

- ☐ Einmal diese Woche ehrlich antworten, wenn jemand fragt, wie es Dir geht.
- ☐ Eine kleine Aufgabe abgeben oder um Unterstützung bitten.
- ☐ Abends kurz aufschreiben, wann heute die Fassade hochgegangen ist.

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.

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/