

Alexander Amann

# Dein persönliches Antreiber-Profil

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

**DEIN LAUTESTER ANTREIBER**

# Streng Dich an!

„Ohne Mühe zählt es nicht.“

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 Bekannter erzählt begeistert, wie er eine Aufgabe fast spielerisch, ohne großen Aufwand gelöst hat. Statt Dich mitzufreuen, denkst Du insgeheim: „Das kann doch nicht so einfach gewesen sein, da fehlt bestimmt was.“ Leichtigkeit fühlt sich für Dich fast verdächtig an.

Dieser Antreiber sorgt dafür, dass Du Anstrengung mit Wert gleichsetzt. Wenn etwas leicht von der Hand geht, entsteht schnell ein diffuses Misstrauen, fast so, als hättest Du Dir das Ergebnis nicht wirklich verdient. Umgekehrt fühlt sich harte Arbeit, auch wenn sie unnötig kompliziert läuft, irgendwie richtiger an, fast schon tugendhaft.

### DEINE INNERE STIMME SAGT

„Ohne Mühe zählt es nicht.“ 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

### Unnötig kompliziert

Der einfachere Weg sieht zu wenig nach Leistung aus.

### Mühelose Erfolge abwerten

„War ja nicht so schwer“, direkt nach einem echten Erfolg.

### Skepsis gegenüber Abkürzungen

Hilfsmittel und Effizienz fühlen sich unehrlich an.

### Unruhe bei Entspannung

Wenn gerade nichts anstrengend ist, wirkt die Zeit verschwendet.

## 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 harte Arbeit besonders gewürdigt wurde, während Leichtigkeit oder Talent eher kritisch beäugt wurden. Vielleicht kennst Du Sätze wie „Wer nicht kämpft, hat schon verloren“ oder „Nichts ist umsonst“. Vielleicht wurde in Deiner Familie mehr über den Weg gesprochen, den Schweiß, die Mühe, als über das Ergebnis.

### Die Gleichung dahinter

1

#### Kindheit

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

2

#### Innere Überzeugung

„Wert entsteht durch Anstrengung, nicht durch das Ergebnis.“

3

#### Heute

Kinder verinnerlichen das tief, und als Erwachsene misstrauen sie jedem Weg, der zu leicht wirkt.

#### 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 Wert nur über Anstrengung definiert, gönnt sich kaum echte Erholung, denn Erholung fühlt sich fast wie ein schlechtes Gewissen an. Chancen und Wege, die eigentlich einfacher wären, werden oft ignoriert oder sogar aktiv gemieden, weil sie sich „zu leicht“ anfühlen.

Langfristig führt das zu einem chronischen Gefühl von Erschöpfung, weil selbst Momente, die zur Erholung gedacht sind, unbewusst wieder in Leistung umgewandelt werden.

#### Zwei Seiten derselben Medaille

| Deine Stärke                                                                                                                                                             | → | Dein Preis                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausdauer, wenn andere längst aufgeben</li><li>• Fleiß, auf den Verlass ist</li><li>• Gründlichkeit statt Schnellschuss</li></ul> |   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kaum echte Erholung, weil sie sich wie Schummeln anfühlt</li><li>• Einfache Wege werden gemieden</li><li>• Chronische Erschöpfung, weil selbst Freizeit zur Leistung wird</li></ul> |

#### PRAXISBEISPIEL

Jemand bekommt bei der Arbeit ein Lob für ein Projekt, das ziemlich gut lief, ohne größere Dramen. Statt das Lob einfach anzunehmen, kommt fast automatisch der Gedanke: „Naja, das war jetzt auch nicht so schwer, da hab ich einfach Glück gehabt.“

Der eigene Anteil wird kleingeredet, weil es sich nicht hart genug angefühlt hat, um als Leistung zu zählen. Das Ergebnis: Ein echter Erfolg wird gar nicht erst als Erfolg verbucht.

### 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                     |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Was mir leichtfällt, fühlt sich weniger wertvoll an.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich mache mir Dinge komplizierter als nötig.              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Abkürzungen und Hilfsmittel kommen mir wie Schummeln vor. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nach einem Erfolg denke ich: War ja nicht so schwer.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wenn nichts anstrengend ist, wirkt die Zeit verschwendet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Erholung erlaube ich mir nur nach harter Arbeit.          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

#### 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

#### **Miss am Ergebnis, nicht am Aufwand**

Wenn etwas gut geworden ist, zählt das, unabhängig davon, wie mühelos es sich angefühlt hat.

2

#### **Erlaube Dir Abkürzungen**

Betrachte sie nicht als Betrug, sondern als klugen Umgang mit Deiner Energie. Ein Hilfsmittel zu nutzen ist kein Schummeln, sondern Verstand.

3

#### **Erholung ohne Rechtfertigung**

Nicht als Belohnung für vorherige Anstrengung, sondern einfach, weil sie zu einem gesunden Leben dazugehört.

#### **DEIN ERLAUBER**

Ich darf es mir leicht machen. Ein einfacher, müheloser Weg ist genauso viel wert wie ein anstrengender, manchmal sogar mehr.

#### **Dein Mini-Auftrag für die nächsten Tage**

---

- ☐ Einmal den einfachsten Weg wählen und das Ergebnis gelten lassen.
- ☐ Ein Lob annehmen, ohne „war ja nicht so schwer“ zu denken.
- ☐ Eine Stunde Erholung einplanen, ohne sie vorher zu „verdienen“.

### 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.

**Mach schnell! „Beeil Dich.“**

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

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/](http://www.alexanderamann-akademie.de/selbsttest/innere-antreiber/)