



Checkliste: Innere Antreiber und Stressverstärker entlarven¹

Checkliste: Innere Antreiber					
Welche Aussagen treffen auf Dich zu?			Sehr	Mittel	Nein
St	1	Am liebsten mache ich alles selbst.	2	1	0
K	2	Ich halte das so einfach nicht mehr durch.	2	1	0
V	3	Es ist echt schlimm, wenn etwas nicht so läuft, wie ich das will oder geplant habe.	2	1	0
K	4	Ich werde versagen.	2	1	0
K	5	Das schaffe ich bestimmt nie.	2	1	0
P	6	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	2	1	0
K	7	Ich kann diesen Druck und diese Belastung (oder Ängste, Schmerzen etc.) einfach nicht mehr aushalten.	2	1	0
P	8	Ich muss immer für meinen Betrieb (meine Familie, Freunde, andere etc.) da sein.	2	1	0
K	9	Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.	2	1	0
V	10	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	2	1	0
B	11	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	2	1	0
P	12	Es ist mir sehr, sehr unangenehm, Fehler zu machen.	2	1	0
P	13	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	2	1	0
B	14	Ich kann es kaum aushalten, wenn andere mir böse sind.	2	1	0
St	15	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	2	1	0
B	16	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	2	1	0
B	17	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	2	1	0
St	18	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	2	1	0
B	19	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	2	1	0
V	20	Bei Entscheidungen muss ich mir fast zu 100% sicher sein.	2	1	0
V	21	Ich denke häufig daran, was alles passieren oder schiefgehen könnte.	2	1	0
St	22	Ohne mich geht es nicht.	2	1	0
P	23	Ich muss immer alles richtig machen.	2	1	0
St	24	Ich kann es nicht leiden, auf andere angewiesen zu sein. Das ist doof.	2	1	0
V	25	Es ist mir sehr unangenehm, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	2	1	0

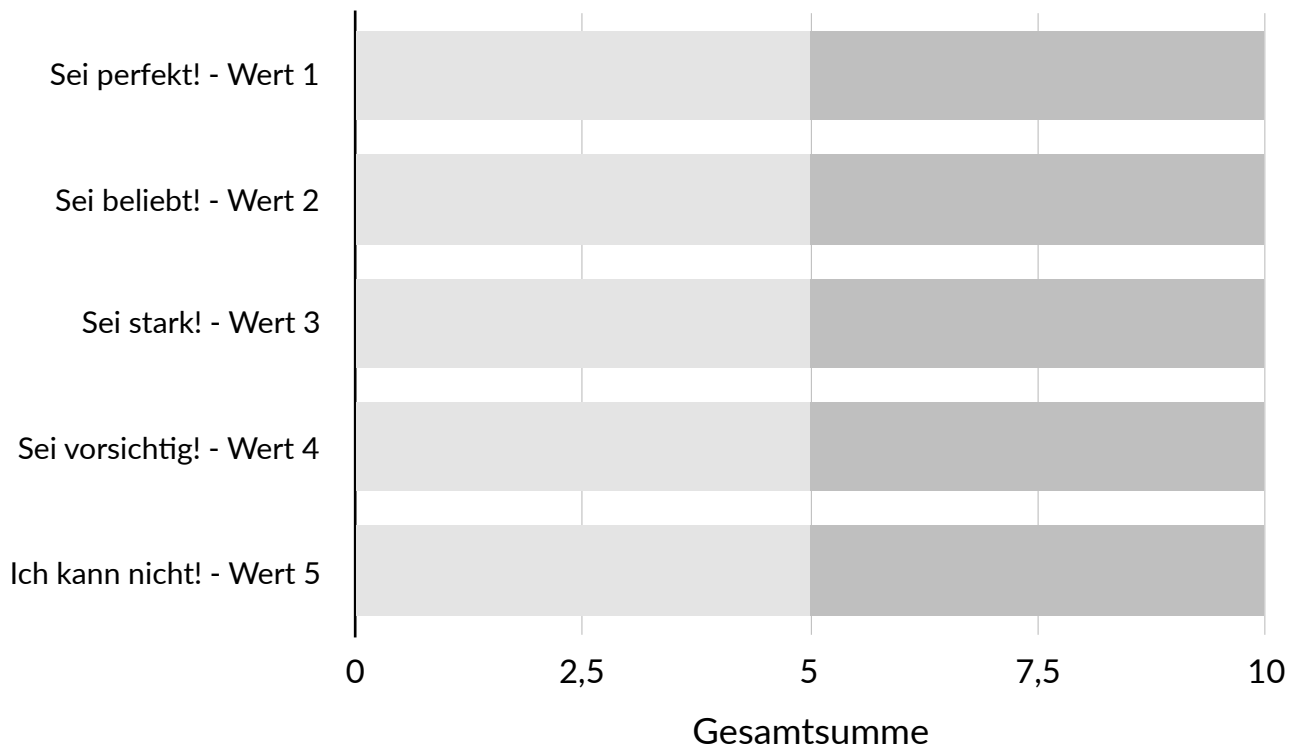
¹ angelehnt an Kaluza, Gert (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag GmbH: Berlin und Heidelberg. S. 215f



AUSWERTUNG²

Persönliches Antreiber-Profil		
	Auswertung der Aussagen	Summe
	(nach G. Kaluza - Stressbewältigung)	
Wert 1	Addiere die Punkte zu den Aussagen mit der Nr. 6, 8, 12, 13 und 23.	
Wert 2	Addiere die Punkte zu den Aussagen mit der Nr. 11, 14, 16, 17 und 19.	
Wert 3	Addiere die Punkte zu den Aussagen mit der Nr. 1, 15, 18, 22 und 24	
Wert 4	Addiere die Punkte zu den Aussagen mit der Nr. 3, 10, 20, 21 und 25	
Wert 5	Addiere die Punkte zu den Aussagen mit der Nr. 2, 4, 5, 7 und 9	

Der Höchstwert für einen Antreiber ist 10. Je höher der Wert, desto mehr „wirkt“ dieser Antreiber in Dir. Alles unter 6 kannst Du allerdings eher vernachlässigen. ;) Übertrage die Zahlen aus der Spalte „Summe“ in das untere Balkendiagramm. Mache einfach ein Kreuz an der entsprechenden Stelle. So siehst Du am besten, welcher Antreiber Dich gerade so richtig antreibt.



² angelehnt an Kaluza, Gert (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag GmbH: Berlin und Heidelberg. S. 215f