

Selbsttest „Stressantreiber“

Modell aus der Transaktionsanalyse nach Eric Berne

Als Kinder erleben wir zahlreiche elterliche Gebote und machen Lernerfahrungen, die wir verinnerlichen. Die Transaktionsanalyse geht davon aus, dass diese Erfahrungen bis in das Erwachsenenalter hinein wirken und wir versuchen unsere verinnerlichten Botschaften zu erfüllen. Eine Eigendynamik kann sich entwickeln, die zusätzlich Stress erzeugt und auf unser Gegenüber, z.B. die Interaktion mit unseren Kindern, Partnern etc. wirkt und unser Miteinander bestimmt.

Beantworte die Fragen (nach Karl Kälin, Peter Müri: Sich und andere führen. Psychologie für Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Thun 2000) ganz spontan und ehrlich. So entsteht ein realistisches Bild deiner persönlichen Stressantreiber.

Skala: 1: trifft gar nicht auf mich zu; 5: trifft völlig auf mich zu

1. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	1	2	3	4	5
2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
3. Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
5. Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
6. Häufig verwende ich Sätze wie „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“.	1	2	3	4	5
7. Ich sage oft mehr als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1	2	3	4	5
10. Nur nicht lockerlassen ist meine Devise.	1	2	3	4	5
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	1	2	3	4	5
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	1	2	3	4	5
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	1	2	3	4	5
15. Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16. Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	1	2	3	4	5
20. Ich löse meine Probleme selber.	1	2	3	4	5
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5
22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	1	2	3	4	5
24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	1	2	3	4	5
26. Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.	1	2	3	4	5
27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
28. Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5

29. Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1	2	3	4	5
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.	1	2	3	4	5
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1	2	3	4	5
32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	1	2	3	4	5
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung	1	2	3	4	5
34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1	2	3	4	5
35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	1	2	3	4	5
37. Ich streng mich an, um meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1	2	3	4	5
39. Ich bin nervös.	1	2	3	4	5
40. So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
42. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts!“	1	2	3	4	5
43. Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“ oder „logisch“.	1	2	3	4	5
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht.“	1	2	3	4	5
45. Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal.“	1	2	3	4	5
46. Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	1	2	3	4	5
48. Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch etwas anderes.	1	2	3	4	5
49. Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.	1	2	3	4	5
50. Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5

Auswertung:

Trage die Zahlennummer für jede Fragennummer in die folgende Übersicht ein. Zähle die Zahlenwerte jeweils zusammen. Verdopple die jeweilige Summe. So erhält Du die Prozentzahl. Der Antreiber mit dem höchsten Wert ist der Hauptantreiber.

Antreiber	Frage Nr.:										Summe	Prozent
Sei perfekt! (Perfektionist)	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47		
Beeile Dich! (5-Sachen-Gleichzeitig)	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48		
Sei stark! (Alleinemacher)	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49		
Mach es allen recht! (Harmonie)	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46		
Arbeite hart! (Überforderung)	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50		

Prinzipiell gilt: alle Werte ab 70 % gelten als hoch