

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz und nehmen Sie sich bewusst Zeit, um die eigene Bestandsaufnahme durchzuführen!

Den inneren Antreibern auf der Spur

Diese Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

| Meinen Antreibern auf der Spur | voll & ganz | sehr | etwas | kaum | gar nicht |
|--|-------------|------|-------|------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie äußerst gründlich. Es dürfen keine Fehler vorkommen. | | | | | |
| 2. Ich bin dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen. | | | | | |
| 3. Ich bin ständig auf Trab. Alles muss schnell gehen. | | | | | |
| 4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. Ich erscheine stark, nur keine Blöße zeigen. | | | | | |
| 5. Meine Devise lautet: „Wer rastet, der rostet.“ | | | | | |
| 6. Häufig brauche ich den Satz: „So einfach kann man das nicht sagen.“ | | | | | |
| 7. Ich sage und mache oft mehr als eigentlich nötig wäre. | | | | | |
| 8. Leute, die nicht korrekt genug arbeiten, lehne ich eher ab. | | | | | |
| 9. Gefühle zu zeigen, bedeutet Schwäche zu zeigen. | | | | | |
| 10. Auf gar keinen Fall lockerlassen, das ist meine Devise. | | | | | |
| 11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch, denn Kompetenz auszustrahlen, ist für mich sehr wichtig. | | | | | |
| 12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir sehr schnell. | | | | | |
| 13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe, damit er ja perfekt ist. | | | | | |
| 14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf, denn Zeit ist Geld. | | | | | |
| 15. Es ist wichtig für mich, von den anderen akzeptiert zu werden. Dafür stelle ich meine eigenen Interessen in den Hintergrund. | | | | | |
| 16. Ich habe eher eine harte Schale und einen weichen Kern. Den darf man aber in der Berufswelt nicht zeigen. | | | | | |
| 17. Ich versuche herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten. | | | | | |

| Meinen Antreibern auf der Spur | voll & ganz | sehr | etwas | kaum | gar nicht |
|--|-------------|------|-------|------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen, denn Erfolge muss man hart erarbeiten. | | | | | |
| 19. Leute, die nicht zur Sache kommen, unterbreche ich öfter, denn meine Zeit ist kostbar. | | | | | |
| 20. Ich löse meine Probleme selber. „Selbst ist der Mann/die Frau.“ | | | | | |
| 21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch, denn es gibt noch viel zu tun. | | | | | |
| 22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht. Zuviel Nähe schmälert die Autorität. | | | | | |
| 23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen, da sie noch nicht perfekt genug sind. | | | | | |
| 24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge, damit auch wirklich alles o.k. geht. | | | | | |
| 25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten: „Im Schweiß meines Angesichts“. | | | | | |
| 26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis. | | | | | |
| 27. Ich lege Wert darauf, dass andere Fragen rasch und bündig beantworten. | | | | | |
| 28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe, denn ich brauche die Bestätigung der anderen, dass ich o.k. bin. | | | | | |
| 29. Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie auch immer zu Ende. | | | | | |
| 30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück. Ich will unbedingt akzeptiert werden. | | | | | |
| 31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. Zuviel Nähe ist gefährlich. | | | | | |
| 32. Wenn es mir zu langsam vorangeht, dann trommle ich oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch. | | | | | |
| 33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: „Erstens..., zweitens..., drittens..., oder „Auf der anderen Seite...“ | | | | | |
| 34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. Die machen es sich viel zu leicht. | | | | | |

| Meinen Antreibern auf der Spur | voll & ganz | sehr | etwas | kaum | gar nicht |
|--|-------------|------|-------|------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren, denn dann könnten die mich ja nicht mehr akzeptieren. | | | | | |
| 36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf. | | | | | |
| 37. Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen. Nur was hart erarbeitet ist, zählt. | | | | | |
| 38. Mein Gesichtsausdruck ist meist eher ernst und konzentriert. | | | | | |
| 39. Ich bin ruhelos, nervös und manchmal auch hektisch. | | | | | |
| 40. So schnell kann mich nichts erschüttern. Ich bin ein Fels in der Brandung. | | | | | |
| 41. Meine Gefühle gehen andere nichts an. Ich muss stark sein, wer Gefühle zeigt ist schwach. | | | | | |
| 42. Mir geht es fast immer zu langsam, aus diesem Grund treibe ich die anderen an, damit mal was vorwärts geht. | | | | | |
| 43. Ich sage oft: „Genau – exakt – klar – logisch – selbstverständlich“. | | | | | |
| 44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“ | | | | | |
| 45. Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen“, als „Versuchen Sie es einmal“. Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste. | | | | | |
| 46. Ich bin diplomatisch, damit ich möglichst niemanden vergraule. | | | | | |
| 47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. Für mich ist es wichtig, besser als andere zu sein. | | | | | |
| 48. Beim Telefonieren bearbeite oder erledige ich häufig noch nebenbei andere Dinge. | | | | | |
| 49. „Auf die Zähne beißen“, heißt meine Devise, denn: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ | | | | | |
| 50. Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen. Aber wenn ich mich noch mehr anstrenge, dann wird es schon wieder. | | | | | |