

## Kurztest zur Ermittlung Ihrer Stressoren / Antreiber

nach Mürli Kälin

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Aussagen zu Verhaltensweisen und Einstellungen.

Entscheiden Sie bitte bei jeder Aussage, wie weit diese aus Ihrer eigenen Sicht auf Sie zutrifft.

Sie haben dafür fünf abgestufte Möglichkeiten von „trifft gar nicht zu“ bis „trifft vollständig zu“.

1 trifft gar nicht zu

2 trifft kaum zu

3 trifft bedingt zu

4 trifft weitgehend zu

5 trifft vollständig zu

Kreuzen Sie auf den folgenden Seiten bei den einzelnen Aussagen immer nur die Zahl an, die auf Sie am ehesten zutrifft. Tragen Sie diese Zahl in die letzte Spalte ein.

Bewerten Sie alle Aussagen zügig und spontan.

## Test

	Aussagen	Skala	Punkte
1	Wenn immer 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 wohlfühlen.	1 2 3 4 5	
3	Ich bin ständig auf Trab.	1 2 3 4 5	
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	1 2 3 4 5	
5	Wenn ich raste, roste ich.	1 2 3 4 5	
6	Häufig brauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	1 2 3 4 5	
7	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	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 für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1 2 3 4 5	
16	Ich habe eher 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 wenig 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 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 derer anderen 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 die klare Aufzeichnung: Erstens..., zweitens..., drittens....	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 strenge 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 andere 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“, „logisch“.	1 2 3 4 5	
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“	1 2 3 4 5	
45	Ich sage eher: „Könnten 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 nebenbei oft noch Akten.	1 2 3 4 5	
49	„Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.	1 2 3 4 5	
50	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen	1 2 3 4 5	

## Auswertungsschlüssel

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie jetzt bitte Ihre Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zählen Sie dann die Bewertungszahlen zusammen.

Sei perfekt:            Fragen:  
1,    8,    11,    13,    23,    24,    33,    38,    43,    47  
---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---

Total: \_\_\_\_\_

Beeil dich:            Fragen:  
3,    12,    14,    19,    21,    27,    32,    39,    42,    48  
---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---

Total: \_\_\_\_\_

Streng Dich an:        Fragen:  
5,    6,    10,    18,    25,    29,    34,    37,    44,    50  
---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---

Total: \_\_\_\_\_

Mach es allen recht: Fragen:  
2,    7,    15,    17,    28,    30,    35,    36,    45,    46  
---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---

Total: \_\_\_\_\_

Sei stark:            Fragen:  
4,    9,    16,    20,    22,    26,    31,    40,    41,    49  
---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---    ---

Total: \_\_\_\_\_

## Auswertung des Fragebogens zum Manuskript

Skala	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Antreiber „Sei perfekt“																									
Antreiber „Beeil Dich“																									
Antreiber „Streng Dich an“																									
Antreiber „Mach es allen recht“																									
Antreiber „Sei stark“																									

Alle Antreiber, die auf Ihrer Skala den Wert von 26 Punkten überschreiten, lösen in bestimmten Situationen und Kontexten oder beim Zusammentreffen mehrerer Antreiber Stress aus.

## **Skript und Elternbotschaften**

Definition:

Ein Skript ist ein unbewusster Lebensplan, der aufgrund von Eltern-Botschaften entsteht, die einem Kind sagen sollen, wie man „gut durchs Leben kommt“.

Von frühester Kindheit an gibt es ständig Menschen, die uns sagen, wie wir uns zu verhalten haben. Die eigenen Eltern fangen in aller Regel damit an (daher der Begriff Eltern-Botschaft) und legen damit den Grundstein. Später folgen Lehrer, Vorgesetzte, das Unternehmen, in dem man arbeitet. Alle stellen für uns verbal und nonverbal Verbote und Gebote, Prinzipien und Maximen darüber auf, was wir zu tun und zu lassen haben.

Derartige Botschaften sind für ein kleines Kind absolut; es hat keine Möglichkeit, die Norm anzuzweifeln, da es erst im Laufe der Jahre erkennen könnte, dass es zu den elterlichen Botschaften Alternativen gibt. Zu diesem Zeitpunkt ist es aber bereits zu spät, denn nach *Berne* steht der eigentliche Lebensplan bereits im dritten Lebensjahr. Obwohl die Vermittlung dieser Botschaften gut gemeint ist, wirken sie letztlich destruktiv und lebensbeschränkend, weil sie in ihrer Absolutheit nicht zu erfüllen sind und letztlich Enttäuschungen verursachen.

Ein Ziel der Transaktionsanalyse (TA) ist es, dass wir uns mit Eltern-Botschaften zunehmend bewusst und realistisch auseinandersetzen können.

### ***Kritische und unterstützende Eltern-Botschaften***

#### **Kritische Eltern-Botschaften**

Das sind Normen, nach denen wir etwas tun müssen, sollen oder nicht dürfen. Werden diese Normen als absolut verstanden, also im Hinblick auf eine konkrete Aufgabenstellung oder Situation nicht überprüft, spricht man auch von Antreibern oder Stressoren.

Um besser verstehen zu können, was damit gemeint ist, lohnt es sich, die typischen Antreiber bzw. Stressoren näher kennen zu lernen.



## **Antreiber**

### „Sei perfekt“

Dieser Antreiber verlangt von uns und anderen absolute Perfektion, Gründlichkeit und Präzision. Wer unter diesem Antreiber leidet, hat frühzeitig gelernt, dass er nur dann in Ordnung ist, von anderen beachtet und geschätzt wird, wenn er perfekt ist.

Für das Arbeitsverhalten hat dieser Antreiber nachhaltige Folgen. Man bemüht sich in jedem Falle um Perfektion – ohne Rücksicht auf Zeitaufwand und Kosten. Ist die Erfüllung dieses meist unbewussten Antreibers „Sei perfekt“ aufgrund von bestimmten Rahmenbedingungen nicht möglich, entsteht Stress.

Antreiber lösen Angst aus. Im Falle des Antreibers „Sei perfekt“ bedeutet dies, dass jemand mehr oder weniger ständig in der Angst lebt, dass etwas schief geht oder nicht klappt. Geplagt von mehr oder minder schlimmen Katastrophenphantasien treten beim Betreffenden Rückversicherungs-zwänge auf, durch die er sich selbst und andere nervös und unsicher macht. Tritt tatsächlich ein Fehler auf, so besteht die Gefahr, dass es gegenüber anderen zu einer völlig überzogenen Kritik kommt. Macht der Betreffende selbst einen Fehler bzw. wird die Sache nicht so perfekt, wie er sich das vorgestellt hat, besteht die Gefahr, dass angefangene Arbeiten immer wieder neu begonnen werden.

Merkmale zur Körperhaltung: sehr gerade, oft steif, sachliche Sprache, „Besserwisser“.

Mach fließende Bewegungen. Sag Dir innerlich z. B.: „ Ich darf a u c h Fehler machen. Nobody is perfect. Das, was ich gemacht habe, genügt mir im Moment und ich darf es sein lassen, so wie es jetzt ist. Auch andere dürfen etwas wissen, etwas sehr gut machen .....“

### „Beeil Dich“

Dieser Antreiber ist Anlass dafür, schnell zu sprechen und zu antworten, alles rasch zu erledigen, meistens mehrere Dinge gleichzeitig. Wer diesen Antreiber hat, signalisiert anderen gerne, dass sie sich kurz fassen sollen („Reden Sie keine Girlanden“). Damit verbunden ist häufig, dass man andere unterbricht, notfalls sich selbst.

Dieser ständige Zeitdruck führt auf Dauer zu einer gewissen Kopflosigkeit, in Extremfällen zu Panik. So fährt z. B. jemand, um einen Termin einzuhalten, viel zu schnell an parkenden Autos vorbei und übersieht einen möglichen Parkplatz. Damit erreicht er das, wovor er am meisten Angst hat: Er kommt zu spät. Im Kontakt mit anderen treten weitere Schwierigkeiten auf, denn wer hat schon Lust, sich mit jemanden zu befassen, der ständig zeigt, dass er keine Zeit hat. Auch damit gerät der Betreffende in eine Situation, vor der er Angst hat: Er gehört nicht dazu, er ist nicht dabei.

Merkmale zur Körperhaltung: schnelle Bewegungen, hektisch, innerlich unruhig, Augen flackern, Stimme geht oft in die höheren Bereiche.



Nimm Deine Bewegungen bewusst wahr und entschleunige sie. Mach Pausen zum Durchatmen. Bleibe Sekunden ruhig, bevor Du den nächsten Schritt tust. Lass die Kiefermuskulatur locker, Unterkiefer runterklappen. Setze Prioritäten. Sage Dir innerlich: „...ich habe alle Zeit der Welt, die ich jetzt brauche. Ich habe noch 5 lange Minuten. Ich gehe Schritt für Schritt vor.....“

### „Streng Dich an“

Wer unter dem Einfluss dieses Antreibers steht, bemüht sich ständig, strengt sich an und erwartet das auch von anderen.

Bei der Erledigung einer Aufgabe führt dieser Antreiber dazu, dass jemand mit traumwandlerischer Sicherheit den langwierigsten, umständlichsten und damit meist den anstrengendsten Lösungsweg benutzt. Eine evtl. nahe liegende Improvisationslösung wird nicht anerkannt.

Für den Betreffenden ist nichts leicht; ständig ist er von Problemen, Krisen und Schwierigkeiten umgeben, worüber er auch gerne spricht. Im Hintergrund steht die Angst, dass andere besser sind.

Es werden daher ständig Konkurrenten, Rivalen und Wettbewerber gewittert, die nur dadurch zu schlagen sind, dass man sich mehr anstrengt.

Merkmale zur Körperhaltung: häufig drückt der Betreffende auch durch seine Körpersprache wie z. B. gespannte Schultern oder unbewusst geballte Fäuste aus, dass er sich ständig anstrengt.

Sag Dir innerlich z. B.: „Ich entspanne mich für einen Moment. Stopp! Zuerst mal ein Lächeln, dann durchatmen. Locker geht`s besser! Ich darf Spaß haben bei meiner Tätigkeit. Auch andere dürfen gute Arbeit leisten und ich profitiere von der Zusammenarbeit mit ihnen, wenn ich möchte .....“

### „Mach es allen recht“

Wer diesen Antreiber hat, will anderen, wie früher seinen eigenen Eltern, immer alles recht machen. Nur das zählt, was andere von mir erwarten. Eigene Bedürfnisse und Wünsche spielen keine Rolle. Selbst eigene Gefühle dürfen nur geäußert werden, wenn andere vermeintlich dafür das auslösende Moment liefern. („Sie machen mich wütend“)

Der Betreffende fühlt sich verantwortlich dafür, wie andere sich fühlen. Er liest ihnen möglicherweise jeden Wunsch von der Stirn ab, und er fühlt sich schuldig, wenn es jemandem nicht gut geht.

Da er nicht gelernt hat „nein“ zu sagen, erwartet er, dass andere auf ihn Rücksicht nehmen, ohne dass er seine Bedürfnisse und Wünsche klar und deutlich ausspricht. Es liegt auf der Hand, dass sich unter diesen Umständen eine Zusammenarbeit schwierig gestalten kann. Und dann passiert das, was er am meisten fürchtet: Er macht es anderen eben nicht recht.

Merkmale zur Körperhaltung: geneigte Kopfhaltung, häufiges Kopfnicken, Lächeln, Bestätigen der anderen mit „mmhm, aaha, .....“, wirkt oft maskenhaft,.....“

Halte den Kopf während eines Gesprächs mal ruhig, bestätige lautmalerisch nur dann, wenn Du tatsächlich dafür bist. Sag Dir innerlich z.B.: „.....Es ist okay, eine eigene Meinung zu haben und diese darf auch anders sein. Ich teile mein Bedürfnis jetzt den anderen mit. Ich bin wichtig – genauso wie andere.....“

### „Sei stark“

Wer diesen Antreiber hat, spielt den großen Helden, der durch nichts zu erschüttern ist. Er ist das Vorbild für alle anderen. Der Betreffende hat frühzeitig gelernt, dass man sich im Leben „zusammenzureißen“ hat. Es dürfen keine Gefühle gezeigt werden. Schwächen und Fehler können unmöglich zugegeben werden. Hilfe wird grundsätzlich nicht angenommen, dann alles das würde nur Schwäche bedeuten, und davor hat der Betreffende Angst.

Wer diesen Antreiber hat, erwartet, dass andere auf ihn zukommen, dass andere zu ihm aufblicken. Ist dies in der Wirklichkeit nicht der Fall, besteht die Gefahr, dass es dem Betreffenden schnell langweilig wird, was anderen wiederum den Eindruck der Arroganz vermittelt. Wie bei allen anderen Antreibern auch, erreicht der Betreffende genau das Gegenteil von dem, was er erreichen möchte: Er wirkt schwach und nicht stark.

Merkmale zur Körperhaltung: oft maskenhaft, wenig Gesichtsmimik - Lächeln, wenn ihnen Anerkennung und Lob gegeben wird, Pokerface, wenn dieses ausbleibt. Hände und deren Bewegungen eher steif und wenig. Beim Sitzen eher ein Bein über dem anderen statt offener Sitzhaltung.

Sag Dir innerlich z. B.: „Es ist völlig in Ordnung, unterschiedliche Gefühle zu empfinden. Ich brauche meine Gefühle vor anderen nicht zu verbergen. Ich kann diese ausdrücken, wenn ich möchte. Jedes Mal, wenn ich meine Empfindungen spüre und respektiere, werde ich gestärkt.....“

## **Unterstützende Elternbotschaften**

Unterstützende Elternbotschaften sind Botschaften, die uns etwas erlauben, nach denen wir etwas tun dürfen bzw. nicht müssen. Antreiber lassen sich mit Hilfe von Erlaubern beeinflussen.

Derartige Erlauber sind:

### „Lass Dir Zeit“

Diese Botschaft besagt, an Probleme mit Ruhe, Besonnenheit und Überlegung heranzugehen. Diese Botschaft kann angemessen angewendet, also nicht wenn es brennt, zu innerer Ausgeglichenheit verhelfen und stabilisierend auf die Umwelt wirken.

### „Sei Du selbst“

Gemeint ist damit, sich nicht andauernd den Anforderungen der Umwelt anzupassen. Offenheit, Natürlichkeit, Spontaneität und Humor können damit zu wesentlichen Verhaltensmerkmalen werden.

### „Mach etwas wirklich, anstatt es nur zu probieren“

Wer über diese Erlauber verfügt, darf Probleme zu Ende denken, darf Projekte und Aufgaben zu einem erfolgreichen Ende bringen, anstatt ständig etwas Neues anzufangen und dann Ruinen zu hinterlassen.

### „Kenne und respektiere Dich“

Das klingt vielleicht egoistisch. Aber nur wer sich, seine Gefühle und Reaktionen achten kann, kann auf Dauer auch andere respektieren. Dazu bedarf es, dass Du Dich allerdings selber erst mal kennst.

### „Kümmere Dich um Deine Bedürfnisse“

Klarheit über eigene Bedürfnisse und daraus abgeleitete Ziele und Aktionen führen zu einem autonomen Verhalten, für das der Einzelne dann auch die Verantwortung übernehmen kann. Solange jemand weitgehend fremd gesteuert bleibt, tragen alle anderen für ihn die Verantwortung, nur er selbst nicht.

## Unsere inneren Antreiber und Erlauber

### Stressveränderung im inneren Dialog



Stressor



Abwertung



Erlaubnis

Beeil dich!

Ich bin zu langsam. Ich muss schneller sein, sonst werde ich nie fertig.

Wenn Du eins nach dem anderen, nach Prioritäten und in Deinem Tempo erledigst, bist Du effektiver.

Sei perfekt!

Ich bin ein Versager. Ich habe wieder nicht genug getan, sonst hätte ich den Fehler vermeiden können.

Wenn Du auch mal Fehler machst, lernst Du dazu und wirst perfekter.

Mach's allen recht!

Wenn ich nichts für andere tue, bin ich nicht mehr liebenswert. Hauptsache, die anderen fühlen sich wohl.

Wenn Du „Nein“ sagen kannst, kannst Du auch klar „Ja“ sagen. Wenn Du auch deine Bedürfnisse achtest, kannst Du anderen mehr geben.

Sei stark!

Ich bin ein Schwächling. Ich muss meine Gefühle kontrollieren, sonst bin ich unprofessionell!

Wenn Du es Dir erlauben kannst, auch Gefühle und Schwäche zu zeigen, beweist Du damit Stärke.

Streng dich an!

Ich rei mich nicht genug zusammen. Ich muss mehr leisten, sonst bin ich nichts wert.

Locker geht's besser!  
Die nötigen Ruhepausen und Auszeiten geben Dir die Energie und Kraft, lebendig zu sein.

## Übung

### Stressoren / Antreiber

*Meine persönlichen Erlauber*

Formuliere konstruktive Botschaften / Sätze, die für Dich ganz persönlich passend sind, mit denen Du Deinen Antreibern begegnen kannst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---