

## Fragebogen „Innere Antreiber“ nach R. Rüttinger

Bitte beantworte die folgenden Aussagen mithilfe der Bewertungsskala (1-5) möglichst intuitiv und spontan, so wie du dich aktuell selbst siehst, und kreise den Wert in der entsprechenden Spalte an.

1=gar nicht, 2=kaum, 3=etwas, 4=gut, 5=voll und ganz

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 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 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 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 locker lassen" 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 mehrmals 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 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 die klare Aufzählung (1.... 2. ...3. ...). | 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 sehr 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", "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 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 |

### Auswertung

Bitte trage die Punktzahl der entsprechenden Fragen in die untenstehende Tabelle ein und bilde anschließend eine Summe.

| Sei perfekt! | Beeil dich! | Streng dich an! | Sei gefällig! | Sei stark! |
|--------------|-------------|-----------------|---------------|------------|
| 1            | 3           | 5               | 2             | 4          |
| 8            | 12          | 6               | 7             | 9          |
| 11           | 14          | 10              | 15            | 16         |
| 13           | 19          | 18              | 17            | 20         |
| 23           | 21          | 25              | 28            | 22         |
| 24           | 27          | 29              | 30            | 26         |
| 33           | 32          | 34              | 35            | 31         |
| 38           | 39          | 37              | 36            | 40         |
| 43           | 42          | 44              | 45            | 41         |
| 47           | 48          | 50              | 46            | 49         |
| Summe        | Summe       | Summe           | Summe         | Summe      |

Wenn bei einem Antreiber der Skalenwert von 40 überschritten wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass andere Menschen ihn schon nach sehr kurzer Zeit in deinem Verhalten beobachten können.