



Gesundheits-Stresstest

Dieser Test gibt dir Aufschluss über deine so genannten "Inneren Antreiber". Dabei handelt es sich um persönliche Verhaltensmuster, die meist unbewusst und automatisch ablaufen. Je stärker diese inneren Anteile ausgeprägt sind, umso mehr kontrollieren sie deine Einstellung und dein Verhalten. Werden die Antreiber zu stark, entsteht Stress. Wird dieser Stress zu groß, fühlt sich der Mensch wie in einem Hamsterrad gefangen, ohne einen Ausweg zu sehen. Dabei bemerkt er nicht, wie er diese Situation selbst verursacht.

Beispielsweise kam ein Klient in meine Praxis, sehr gestresst, ungeduldig und hektisch. Er beklagte sich über häufige Kopfschmerzen, Erschöpfung und das Gefühl des „ausgepowert Seins“. Näher über seine Lebensumstände befragt, kam heraus, dass er eigentlich ständig aktiv ist. Die Liste seiner Tätigkeiten war endlos und sobald sich mal eine Lücke zum Ausrasten auftat und er sich auf die Couch legte, hielt er dies nicht lange aus. Sein schlechtes Gewissen trieb in rasch wieder weiter. Er gönnte sich kaum Pausen und erwartete von sich ständig Höchstleistungen. Dieses Verhalten war für ihn völlig normal und wurde nicht in Frage gestellt.

Der erste Schritt, um sich von Stress zu befreien, besteht daher darin, die eigenen "Inneren Antreiber" zu erkennen. Nur wenn man sich der eigenen Muster bewusst wird, kann man auf sie Einfluss nehmen.

Gönn dir gleich jetzt 10-15 Minuten Zeit (das ist bereits der erste Schritt zu deiner persönlichen Entspannung). Bewerte, inwieweit die folgenden Aussagen aktuell auf dich zutreffen - so, wie du dich momentan selber einschätzt. Die Bewertungsskala reicht von 1 (gar nicht) bis 5 (voll und ganz). Kreuze bei jeder Formulierung den für dich passenden Zahlenwert an.

Bewertungsskala:

Die Aussage trifft auf mich zu:

GAR NICHT	1
KAUM	2
ETWAS	3
ZIEMLICH	4
VOLL UND GANZ	5

Ich wünsche dir interessante und aufschlussreiche Erkenntnisse!



Noch ein Tipp: Bitte antworte spontan und versuch nicht zu „erraten“ was richtig sein könnte. Es gibt sowieso kein richtig oder falsch. Na dann: Los geht's.

Nr.	Aussage (1=gar nicht, 5=voll u. ganz)	1	2	3	4	5
1)	Welche Arbeit ich auch mache, ich mache sie gründlich.					
2)	Ich fühle mich für das Wohl anderer verantwortlich und Sorge dafür, dass es allen rund um mich gut geht.					
3)	Ich bin ständig beschäftigt und am Tun.					
4)	Wenn ich raste, roste ich.					
5)	Ich zeige vor anderen ungern meine Schwächen.					
6)	Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“.					
7)	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.					
8)	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.					
9)	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.					
10)	„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.					
11)	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.					
12)	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.					
13)	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeit habe.					
14)	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.					
15)	Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.					
16)	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.					
17)	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.					
18)	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.					
19)	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.					
20)	Ich löse meine Probleme selbst.					
21)	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.					
22)	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.					
23)	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.					
24)	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.					



25)	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.					
26)	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.					
27)	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.					
28)	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.					
29)	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.					
30)	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück					
31)	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.					
32)	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).					
33)	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens.					
34)	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.					
35)	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.					
36)	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.					
37)	Ich streng mich an, um meine Ziele zu erreichen.					
38)	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.					
39)	Ich bin häufig nervös.					
40)	So schnell kann mich nichts erschüttern.					
41)	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.					
42)	Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“					
43)	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä.					
44)	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“					
45)	Ich sage gerne: „Kannst du es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuch es doch einmal.“					
46)	Ich bin diplomatisch.					
47)	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.					
48)	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.					
49)	„Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.					
50)	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.					



Test-Auswertung

Um festzustellen, welche "Inneren Antreiber" bei dir aktuell mehr oder weniger ausgeprägt sind, notiere jetzt bitte, wie viele Punkte du den jeweiligen Aussagen gegeben hast. Wenn du alle Punkte in die entsprechende Tabelle eingetragen hast, zähle sie zusammen und schreibe diese Zahl ganz rechts in das Feld Summe.

„SEI PERFEKT“

Aussage	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Summe
Punkte											

„MACH SCHNELL“

Aussage	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Summe
Punkte											

„STRENG DICH AN“

Aussage	4	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Summe
Punkte											

„MACH ES ALLEN RECHT“

Aussage	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Summe
Punkte											

„SEI STARK“

Aussage	5	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Summe
Punkte											



Test-Ergebnis

Innere Antreiber als Überlebensstrategie

Das Konzept der "Inneren Antreiber" geht auf den Begründer der Transaktionsanalyse Eric Berne zurück. Innere Antreiber sind verinnerlichte Verhaltensmuster, die das Überleben gesichert haben. Diese Muster haben dafür gesorgt, dass sich das Kind durch das Einhalten von Regeln und Geboten und das Verinnerlichen vorgelebter Verhaltensweisen Zuwendung und Zugehörigkeit zum familiären System sichert. Die Regeln und Gebote, die Eltern ihren Kindern verbal und nonverbal vermitteln, haben für diese Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt wird. Denn ihre Nichteinhaltung könnte zur Folge haben, nicht mehr geliebt zu werden.

Unbewusstes "zwanghaftes" Handeln

Erst im Erwachsenenalter hat die Person die Möglichkeit zu erkennen, dass es Alternativen zu den elterlichen Botschaften und Mustern gibt. Zu diesem Zeitpunkt haben sich diese Botschaften jedoch schon stark im Unterbewusstsein verankert. Unbedacht versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang stünden.

So ausgeprägt sind deine "Inneren Antreiber":

(0 - 30 Punkte) Schwach bis neutral ausgeprägte Antreiber

wirken sich überwiegend förderlich auf die Entwicklung und Lebensgestaltung eines Menschen aus. Sie fördern Leistungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, Genauigkeit und die Fähigkeit, sich in Teams einzubringen und an unterschiedliche Situationen anzupassen.

(30 - 39 Punkte) Stark ausgeprägte Antreiber

können eine Eigendynamik entwickeln, sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreicht aber eher nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft.

(ab 40 Punkte) Extrem ausgeprägte Antreiber

können sich mittel- bis langfristig gesundheitsgefährdend auswirken. Hier besteht Handlungsbedarf. Diese Muster sind zu Selbstläufern geworden. Es ist ratsam, sich bewusst mit diesen Mustern auseinander zu setzen und ihr Entstehen individuell zu ergründen. Versteht man, weshalb sie so mächtig geworden sind und löst die damit verbundenen verdrängten Gefühle, kommt das System wieder ins Gleichgewicht.

Lies auf der Folgeseite, wie du bewusster mit deinen "Inneren Antreibern" umgehen kannst.



Umgang mit den eigenen "Inneren Antreibern"

Die eigenen Verhaltensmuster erkennen

Alle Antreiber, die mehr als 30 Punkte bekommen haben, sind Muster, die so ausgeprägt sind, dass sie Stress und Druck verursachen. Jene, die bis zu 40 und mehr Punkte erreicht haben, kontrollieren bereits dein Leben und steuern dein Verhalten. Du bist nicht mehr Herr oder Frau der Lage. Oft bewirken diese mächtigen inneren Anteile genau das Gegenteil von dem, was du bewusst erreichen willst. Bleiben sie unbewusst und unbemerkt, werden sie zu inneren Saboteuren, die Misserfolge und stressbedingte Krankheiten verursachen und sogar bis zur völligen Handlungsunfähigkeit führen können.

Um hier eine positive Veränderung im Leben einzuleiten, ist es wichtig, erst einmal die eigenen Verhaltensmuster wahrzunehmen und ihre Ursachen zu verstehen.

Nimm daher das am stärksten ausgeprägte Muster und beantworte für dich folgende Fragen:

Wer hat sich in deiner Familie genauso verhalten, hat dir dieses Muster vorgelebt?

Wer wäre enttäuscht von dir, wenn du dich anders verhalten würdest?

Hast du eine Situation erlebt, wo dies tatsächlich passiert ist?

Wie hat sich diese Person dir gegenüber verhalten?

War sie wütend auf dich? Hat sich dich kritisiert und beschimpft?

Hat sie aufgehört mit dir zu sprechen und dich mit Liebesentzug bestraft?

Wie hast du dich dabei gefühlt?

Was hast du damals beschlossen?

Wie wirkt sich dies bis heute auf dein Verhalten aus?

Durch die Beschäftigung mit dir und deinem Verhalten wird ein Erkenntnisprozess in dir angestoßen.



Schädliche Verhaltensmuster positiv verändern

Wenn du diesen Prozess vertiefen und weiterführen möchtest, dann gibt es verschiedene Möglichkeiten. Du kannst eine Einzelsitzung buchen oder es gibt auch verschiedene Coaching-Pakete. Schau dir [hier](#) meine Übersicht an. Es gibt auch die Möglichkeit für individuelle Zusammenstellungen.

Der Ausstieg aus diesem Hamsterrad ist im Grunde ganz einfach.

Wir analysieren deine familiären Prägungen und deine "inneren Antreiber". Auf dieser Basis entwickeln wir Strategien, wie deine stressverursachende Verhaltensmuster verändert werden können. Du bekommst Übungen, um deine Verhaltensveränderung aktiv weiter zu trainieren. Entlastung und Erleichterung wird so unmittelbar spürbar.

Verhaltensänderung als effektive Burnout-Prävention

Einzelcoachings sind ein bewährtes Mittel, um innerhalb kürzester Zeit unbewusste negative Verhaltensweisen so zu verändern, dass die Persönlichkeit und damit das eigene Leben wieder in Balance kommt. Zum Beispiel treten wir mit den inneren Antreibern in einen Dialog und rufen sie uns so ins Bewusstsein. Wir erfahren die Hintergründe für ihr Entstehen, hören von lang vergessenen Situationen, die uns als Kind verletzt oder geängstigt haben und können nun als Erwachsene anders damit umgehen und für Entlastung und Entspannung sorgen. Diese Erfahrungen und Einsichten führen fast automatisch zur Entwicklung neuer, förderlicher Einstellungen und Verhaltensweisen.

Neugierig? Willst du mich unverbindlich kennen lernen? Dann hol dir erste Impulse für deine Veränderung. Gratis in einem 30 Minuten Erstcoaching. [Hier kannst du den passenden Termin auswählen und buchen.](#)