



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

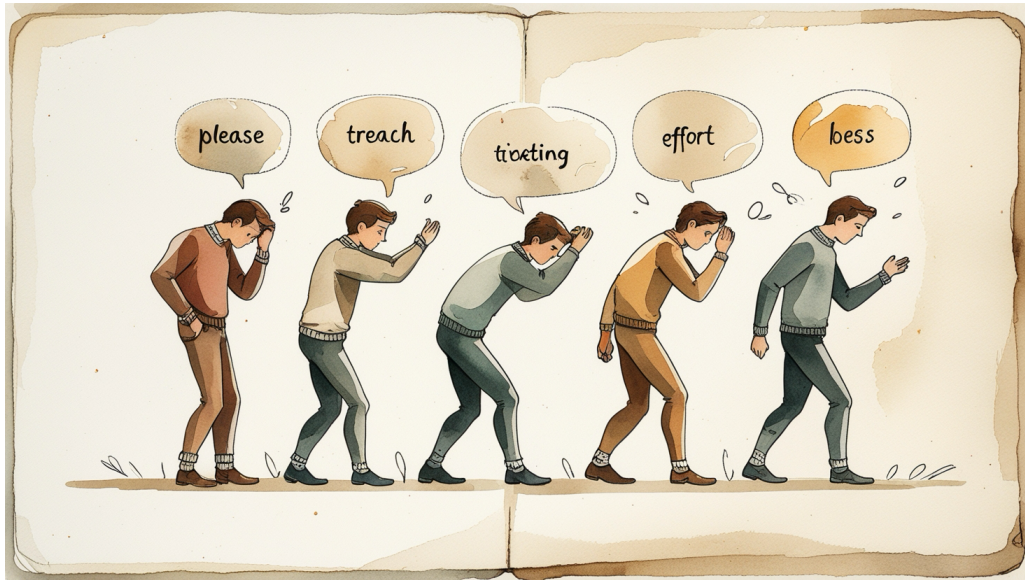
Selbsttest: Dein dominanter Antreiber

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Selbsttest: Dein dominanter Antrieber

Überblick



Fünf innere Stimmen steuern uns – meist ohne dass wir es merken. Dieser Schnelltest aus der Transaktionsanalyse hilft, den eigenen dominanten Antrieber zu identifizieren: Welcher unbewusste Glaubenssatz treibt mein Verhalten am stärksten an?

Aspekt	Details
Ziel	Den eigenen dominanten inneren Antrieber erkennen
Weg	Selbsteinschätzung anhand typischer Verhaltensmuster
Alternative Methoden	Innere Antrieber, Antrieber-Woche
Dauer	5 Minuten
Teilnehmer	Einzelarbeit

Vorgehensweise

1 Sei perfekt
Ueberarbeite Dinge mehrfach
Nur fehlerfreie Arbeit zaehlt

2 Mach's allen recht
Sage oft Ja, meine Nein
Harmonie geht vor eigene Beduerfnisse

3 Streng dich an
Aufgaben als schwierig beschreiben
Es muss schwer sein, damit es zaehlt

4 Sei stark
Zeige nicht, wenn ueberfordert
Schwaecher zeigen ist keine Option

5 Beeil dich
Beende Saeetze anderer, schau auf die Uhr
Schnelligkeit beweist Kompetenz

Wenn du deinen dominanten Antrieber erkannt hast: Er ist kein Feind, sondern ein unbewusstes Ueberlebenssystem.
Naechste Schritte: Antrieber-Woche durchlaufen > Erlauber-Manifest nutzen > Glaubenssatz transformieren

So funktioniert der Test
1. Lies die fuernf Aussagen
2. Pruefe ehrlich, welche am haeufigsten zutrifft
3. Jede Zeile steht fuer einen Antrieber

Fuernf innere Stimmen erkennen
Transaktionsanalyse nach Taibi Kahler

Lies die folgenden Aussagen und prüfe ehrlich, welche am häufigsten auf dich zutrifft:

Verhalten	Trifft zu?
Ich überarbeite Dinge mehrfach, bevor ich sie abgebe	<input type="checkbox"/>
Ich sage oft Ja, obwohl ich Nein meine	<input type="checkbox"/>
Ich beschreibe Aufgaben als „schwierig“ oder „anstrengend“	<input type="checkbox"/>
Ich zeige ungerne, wenn ich überfordert bin	<input type="checkbox"/>
Ich beende Sätze anderer oder schaue auf die Uhr	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Jede Zeile steht für einen der fünf inneren Antrieber:

Zeile	Antrieber	Kernbotschaft
1	Sei perfekt	Nur fehlerfreie Arbeit zählt
2	Mach's allen recht	Harmonie geht vor eigene Bedürfnisse
3	Streng dich an	Es muss schwer sein, damit es zählt
4	Sei stark	Schwäche zeigen ist keine Option
5	Beeil dich	Schnelligkeit beweist Kompetenz

Mein dominanter Antrieber: _____

Der Schnelltest gibt einen ersten Impuls. Für tiefere Auseinandersetzung empfiehlt sich die Antrieber-Woche und die Arbeit mit dem Erlauber-Manifest.

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info