WORKBOOK · METHODEN & WERKZEUGE

Selbsttest: Dein dominanter Antreiber

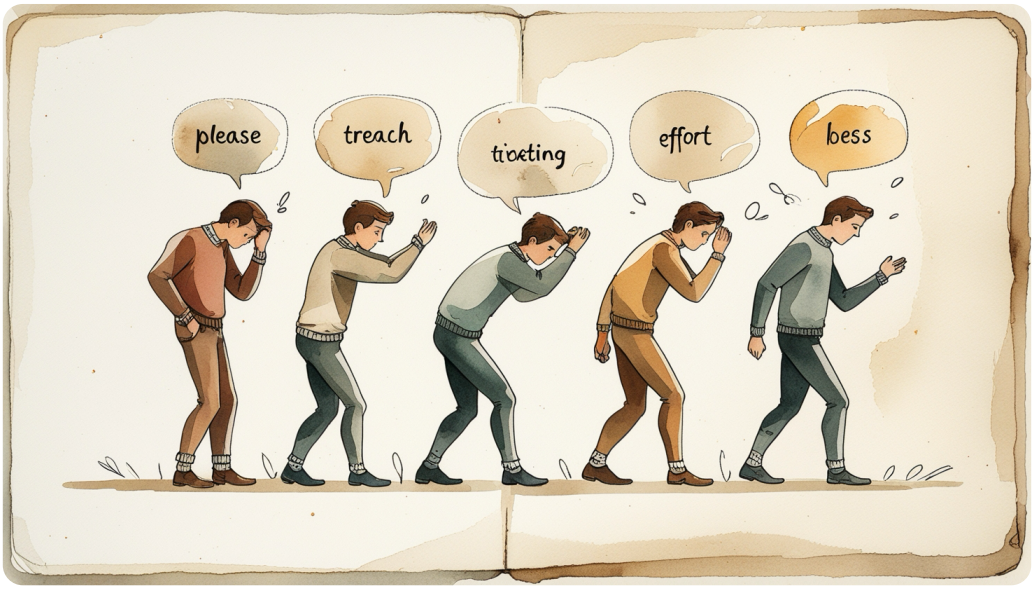
Begleitmaterial zum Buch **„Zeitlos Handeln“**

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Version 1.0 · 2026
© Matthias Leo Wegner · kavanara.de

Selbsttest: Dein dominanter Antreiber

Überblick



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

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

Vorgehensweise

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

Verhalten	Trifft zu?
Ich überarbeite Dinge mehrfach, bevor ich sie abgebe	☐
Ich sage oft Ja, obwohl ich Nein meine	☐
Ich beschreibe Aufgaben als „schwierig" oder „anstrengend"	☐
Ich zeige ungern, wenn ich überfordert bin	☐
Ich beende Sätze anderer oder schaue auf die Uhr	☐

Auswertung

Jede Zeile steht für einen der fünf inneren Antreiber:

Zeile	Antreiber	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 Antreiber: _____

Der Schnelltest gibt einen ersten Impuls. Für tiefere Auseinandersetzung empfiehlt sich die Antreiber-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.

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Mehr erfahren: **kavanara.de**