

17. Themenbereich TA Test „innere Antreiber“ / „Leistungsblocker“

(nach B. Toelstede)

Beantworten Sie die 50 Aussagen spontan so, wie Sie sich sehen. Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert laut Skala jeweils zwischen die Klammern.

Die Aussage trifft auf mich zu:

voll und ganz	meistens	manchmal	selten	überhaupt nicht
1	2	3	4	5

- 1 () Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich
- 2 () Ich bin dafür verantwortlich, daß sich die Menschen in meinem Umfeld wohl fühlen.
- 3 () Ich bin ständig auf Trab, in Eile.
- 4 () Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern
- 5 () Ich denke öfter: »Ich versuch's mal.«
- 6 () Ich sage öfter: »Es ist schwierig, sich auszudrücken.
- 7 () Ich sage oft mehr, als notwendig ist. Häufig finde ich kein Ende.
- 8 () Ich habe Mühe, Menschen zu akzeptieren, die ungenau sind.
- 9 () Es fällt mir schwer, meine Gefühle auszusprechen
- 10 () Ich gebe mir Mühe, meine Aufgaben gut zu erledigen.
- 11 () Mir geht oft durch den Kopf: »Was die anderen wohl denken?«
- 12 () Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
- 13 () Ich liefere meine Arbeit (zum Beispiel Statistiken) nur dann ab, wenn ich sie gründlich überarbeitet habe.
- 14 () Menschen, die herumtrödeln, regen mich auf.
- 15 () Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
- 16 () Ich zeige eher meine »harte Schale« als meinen »weichen Kern«.
- 17 () Ich versuche oft, herauszufinden, was andere von mir erwarten.
- 18 () Menschen, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich schwer verstehen.
- 19 () Bei Diskussionen fällt es mir schwer, in Ruhe zuzuhören.
- 20 () Meine Probleme löse ich grundsätzlich selbst
- 21 () Meine Aufgaben erledige ich möglichst umgehend
- 22 () Im Umgang mit anderen Menschen halte ich Distanz. Man weiß ja nie.
- 23 () Ich müßte viele Aufgaben noch genauer machen.
- 24 () Ich kümmere mich oft auch um nebensächliche Details
- 25 () Erfolge fallen nicht vom Himmel. Ich muß hart arbeiten
- 26 () Ich habe schon lange nicht mehr geweint.
- 27 () Ich schätze es, wenn man auf meine Fragen kurz und bündig antwortet.
- 28 () Ich will wissen, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
- 29 () Ich bin fleißig, auch, um nicht negativ aufzufallen
- 30 () Ich stelle meine Wünsche/Bedürfnisse zugunsten anderer oft zurück.
- 31 () Anderen gegenüber bin ich oft hart und unerbittlich
- 32 () Ich sage öfter: »Ich mach'das mal eben... « oder »Ich mach' das noch eben schnellfertig.«
- 33 () Ich habe Angst, nicht gut genug zu sein
- 34 () Ich glaube, dass viele Dinge nicht so einfach sind, wie manche glauben.
- 35 () Es ist mir unangenehm, andere Menschen zu kritisieren
- 36 () Bei Gesprächen nicke ich oft zustimmend mit dem Kopf.
- 37 () Ich strengte mich an, um meine Aufgaben gut zu erfüllen
- 38 () Mein Gesichtsausdruck ist oft eher ernst
- 39 () Ich bin oft nervös, unruhig, fahrig, unkonzentriert
- 40 () So schnell kann mich nichts erschüttern
- 41 () Meine Probleme gehen die anderen nichts an.

- 42 () Ich sage oft (auch innerlich): »Nun mach'schon.«, »Sieh' zu, daß du fertig wirst.«,
»Komm, beeil dich mal.«
- 43 () Ich verwende gern Worte wie: »Genau«, »Klar«, »Logisch«, »Exakt« etc.
- 44 () Ich überlasse gern anderen die Entscheidung
- 45 () Ich helfe, indem ich sage: »Versuchen Sie es doch mal so.«
- 46 () Obwohl ich viel für andere tue, erlebe ich immer wieder Enttäuschungen.
- 47 () Die an mich gestellten Forderungen übertreffe ich oft.
- 48 () Beim Telefonieren arbeite ich nebenbei oft an Akten, der Post etc.
- 49 () »Auf die Zähne beißen« - »Durchhalten« - heißt meine Devise.
- 50 () Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles nicht so recht gelingen.

So werten Sie Ihr »Persönliches Leistungsprofil« aus.

In der Waagerechten von »Sei stark« sehen Sie die Zahlen vier, neun, sechszehn usw. Diese Zahlen entsprechen den Fragen mit der Nummer vier, neun, sechszehn usw. In die Klammer nach der Fragenummer haben Sie im Test eine der Zahlen eins, zwei, drei, vier oder fünf geschrieben. Diese Zahl aus der Klammer übertragen Sie, indem Sie sie unter die Fragenummer schreiben. Wenn Sie alle Ziffern aus den Klammern der jeweiligen Fragenummer zugeordnet haben, addieren Sie die eingetragenen Zahlen in der Waagerechten. Schreiben Sie die Summe unter das Symbol ?

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

Meine Leistungsblocker:

1. Stelle mit Punkten: _____
2. Stelle mit Punkten: _____
3. Stelle mit Punkten: _____
4. Stelle mit Punkten: _____
5. Stelle mit Punkten: _____

Was bedeutet die Höhe der Punktzahl?

Es hat sich gezeigt, dass eine Punktzahl zwischen 26 und 34 für eine seelisch ausgeglichene Persönlichkeit steht. Innerhalb dieses Korridors kommt den inneren Antreibern an dieser Stelle nur geringe Bedeutung zu. Sie „treiben an“. Der Antrieb wird in der Regel als angenehm empfunden.

Außerhalb dieses Korridors verdienen die Werte eine reflektierende Betrachtung: Hier wird der Antreiber zum Leistungsblocker:

Je weiter die Punktzahl über 34 liegt, desto eher liegt die Vermutung nahe, dass es der betreffenden Person an Eigenmotivation und Selbstmanagement fehlt. Der Antreiber „Sei perfekt“ wird hier z.B. zum Blocker, da der Mensch von sich selbst Perfektion, Fehlerlosigkeit, sowie Höchstleistung in allen Bereichen (der Identität) verlangt. Dieser Anspruch wird auch auf andere angelegt. Reale Erwartungen einer guten Arbeit werden – aus Angst vor Ablehnung – übererfüllt. Die Angst vor Ablehnung ersetzt eine Eigenmotivation (aus sich heraus). Ein Selbstmanagement im Sinne von Ausgewogenheit und Effizienz des Persönlichen Wirkens ist so nicht mehr möglich.

Je weiter die Punktzahl unter 26 liegt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die betreffende Person ihren persönlichen Leistungsblocker bereits in einem fortschrittlichen Grad verinnerlicht hat. Ein „möglicher“ Leistungsblocker ist bereits fester Bestandteil der Persönlichkeit geworden. Ein reflektierendes Auseinandersetzen ist so nur noch schwer möglich. Analog zum Johari-Fenster streifen wir hier nicht den blinden Fleck, sondern den Bereich des „Unbewussten“, der mir und anderen nicht bekannt ist. Dadurch sinkt die Fähigkeit, Fakten klar zu erkennen und die Folgen des Handelns abzusehen. Dieses Verhalten hat zur Folge, dass die Lebens- und Leistungskraft, die Lebensfreude und -energie im Laufe des Lebens immer mehr schwindet, weil sie mehr und mehr falsch, letztendlich auch gegen sich selbst, eingesetzt wird.

Wenn Sie meinen, dass Ihr Ergebnis nicht stimmt, gehen Sie den Test doch einmal Frage für Frage durch. Es gibt Menschen, die gern eine Zahl schreiben, weil sie glauben, dadurch besser abzuschneiden. Andere Menschen sind besonders vorsichtig und wählen eine kleine Zahl, um nicht besonders aufzufallen. Das mag verschiedene Gründe haben. Doch: Je ehrlicher Sie zu sich selbst sind, desto leichter können Sie sich selbst erkennen und etwas Gutes für sich tun.

Verschiedene gleich hohe Werte können ein Indiz dafür sein, dass verschiedene Antreiber in Konkurrenz zueinander stehen.

Sind die Abstände vom ersten zum zweiten Leistungsblocker weniger als drei Punkte, wiederholen Sie den Test nach ungefähr drei Monaten, denn es kann sein, dass Sie durch diese bewusste Wahrnehmung Ihr Verhalten unbewusst verändert haben, und dass sich die Leistungsblocker in der Rangfolge verschoben haben.

Eine kurze Erläuterung im Kontext der Transaktionsanalyse

1. Leistungsblocker entstehen durch Erwartungen
2. Leistungsblocker hemmen die Kommunikationsfähigkeit

Die Leistungsblocker

Leistungsblocker, auch »Antreiber« genannt, entstehen zunächst durch Forderungen beziehungsweise Erwartungen von Eltern oder anderen Bezugspersonen an das Kind, die ihm ermöglichen sollen, das Leben als solches »besser« zu bewältigen.

Hinter diesen Forderungen steht jedoch gleichzeitig die unausgesprochene und oft unbewusste Drohung der Erwachsenen: „*Wenn Du Dich nicht so verhältst, wie ich es von Dir erwarte, dann hab' ich Dich nicht (mehr) lieb.*“ Ständig wiederkehrende Forderungen der Erwachsenen werden von Kindern so verinnerlicht, dass sie sie als gemachte Erfahrungen (»das ist so, also ist es wahr«) annehmen und aus Gewohnheit damit leben.

Der spätere Erwachsene steht dann oft unbewusst unter dem »Zwang«, diese inneren Forderungen zu erfüllen, ja sogar überzuerfüllen. Damit setzt er sich ständig unter Druck, wodurch er sich (bzw. Für sich) selbst immer wieder dieselben Schwierigkeiten produziert, da die Botschaften - aus den alten Rollen der Kindheit herrührend - die Leistung nur scheinbar fördern.

In Wirklichkeit hemmen, ja blockieren sie die Leistungsfähigkeit und Leistungswilligkeit des Menschen in überaus großem Maß, was mittel- bis langfristig zu erheblichen kommunikativen Schwierigkeiten und psychosomatisch bedingten Krankheiten führen kann.

Ein Erwachsener, der seinen »Leistungsblockern« zu sehr gehorcht, verhält sich eher wie ein Kind (ist mit seinen Gedanken unbewusst entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft). Dadurch ist die Kommunikations-Fähigkeit mit anderen Menschen oft erheblich gestört. Der Gesprächspartner nimmt die Ungereimtheiten bewusst oder unbewusst wahr, wodurch immer wieder neue kommunikative und persönliche Konflikte hervorgerufen werden können.