

# Antreiber nach R. Rüttinger

Werten Sie Ihre Antreiber aus. Schreiben Sie dazu bitte die jeweilige Punktzahl in das Feld berechnen Sie die Summe in den einzelnen Bereichen.

## **Sei perfekt!**

Aussage	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47
Punktzahl	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Summe	=====									

## **Beeil dich!**

Aussage	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48
Punktzahl	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Summe	=====									

## **Streng dich an!**

Aussage	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50
Punktzahl	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Summe	=====									

## **Sei gefällig!**

Aussage	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46
Punktzahl	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Summe	=====									

## **Sei stark!**

Aussage	4	9	16	20	22	26	34	40	41	49
Punktzahl	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Summe	=====									

# Antreiber nach R. Rüttinger

Machen wir Ihre Ergebnisse noch sichtbarer. Tragen Sie die Summen ein, indem Sie die entsprechenden Kästchen ausmalen und so ein Balkendiagramm erstellen.

	2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	42	46	50
Sei perfekt!													
Beeil dich!													
Streng dich an!													
Sei gefällig!													
Sei stark!													

Wenn Sie jetzt Ihr Ergebnis betrachten – welcher Antreiber ist am stärksten ausgeprägt? Haben Sie gar Ergebnisse über 40 Punkten? Bei sehr hohen Punkten werden diese inneren Antreiber auch für andere Menschen sichtbar. Und sie sind wesentlich für Ihren Stress verantwortlich.

- ≤ 15 Werte bis 15 zeigen prägnante Richtung an und können daher unbeachtet bleiben
- 16-20 Die Werte zeigen eine leichte Tendenz, dass diese Antreiber bei Ihnen eine moderate Rolle spielen.
- 20-25 Diese Werte können einen erheblichen inneren Druck darstellen.
- ≥ 25 Bei diesen Werten sind die Antreiber so stark, dass Sie Ihnen über kurz oder lang Probleme bereiten können (Druck, Angst, Ablehnung, Stress...)

Nachfolgend stelle ich Ihnen die Antreiber vor:

## **Sei perfekt!**

„Ich muss es noch besser machen, ich bin nicht gut genug!“

Menschen mit diesem Antreiber bemühen sich um Perfektion – ohne Rücksicht auf Zeitaufwand und Kosten. Sie hoffen auf die ersehnte Anerkennung über diese fehlerfreie Leistung. Sie rechtfertigen sich häufig und nehmen Ergänzungen, Kritik und mögliche Bedenken vorweg. Perfektionisten, die bei einem Fehler erappt werden, schämen sich. Sie beziehen den Fehler nicht auf ihr Verhalten, sondern auf ihre Person.

Vorteilhaft ist ihr Sinn für Genauigkeit, Qualität und ihr Streben nach Fehlerlosigkeit und Vollkommenheit. Menschen mit diesem Antreiber organisieren sehr gut und können komplexe Zusammenhänge leicht durchschauen und managen.



# Antreiber nach R. Rüttinger

## Stärken:

- Gründlichkeit
- Zuverlässigkeit
- Expertentum
- Genauigkeit
- planvoll
- tiefgründig
- geduldig

## Schwächen:

- Angst das etwas schiefgehen könnte
- Perfektion ohne Rücksicht auf Kosten und Aufwand
- überzogene Selbst- und Fremdkritik
- Pedanterie
- keine Fehlerakzeptanz
- Theoretiker
- delegiert ungern

## **Beeil dich!**

„Ich muss schnell damit fertig werden.“

Menschen mit diesem Antreiber sind dynamisch, hektisch und nie richtig anwesend. Sie tun am liebsten mehrere Dinge gleichzeitig – ruhiges und konzentriertes Arbeiten ist ihnen kaum möglich. Das Grundgefühl dieser Menschen ist es etwas Wichtiges zu verpassen. Sie haben Angst davor Gelegenheiten ungenutzt verstreichen zu lassen.

Diese Menschen können eine Zeitlang auf sehr hohem Aktivitätslevel arbeiten – sogar in komplexen Situationen.

## Stärken:

- Dynamik
- Kreativität
- Tempo
- mitreißend



Seite 3 / 7

Poststr. 17  
38822 Athenstedt  
0175 56 68 279  
kontakt@mit-pferden.de  
www.coaching-mit-pferden-harz.de

# Antreiber nach R. Rüttinger

- begeisternd
- Flexibilität
- Offenheit
- Multitaskingfähigkeit

Schwächen:

- Kopflösigkeit
- ständige Angst nicht dazuzugehören
- permanenter Zeitdruck
- mangelndes Durchhaltevermögen
- mangelnde Detailorientierung, Oberflächlichkeit
- Fehleranfälligkeit
- Ungeduld
- schlechter Zuhörer
- wenig informativ

## **Streng dich an!**

„Ich muss mich bemühen, auch wenn ich es nicht schaffe.“

Menschen mit diesem Antreiber stehen unter hohem Leistungsdruck. Sie sind der Meinung, dass nichts was man ohne Anstrengung erreicht hat etwas wert ist. Sie leben in der ständigen Angst, dass jemand besser ist als sie. Improvisationen fallen ihnen sehr schwer. Häufig wählen sie den schwersten Weg um etwas zu erreichen.

Diese Menschen haben ein erstaunliches Durchhaltevermögen. Wenn es um schnelle Ergebnisse geht, können sie mir ihrer Beharrlichkeit über längere Zeit für wichtige Dinge sorgen. Aufgaben verfolgen sie mit Beständigkeit, dabei haben sie aber auch den nötigen Sinn für Gründlichkeit und Ausdauer. Damit stehen sie für Nachhaltigkeit dort, wo sie gebraucht wird.

Stärken:

- Einsatzbereitschaft
- Durchhaltevermögen
- Vielseitigkeit
- Pflichtbewusstsein
- Emsigkeit



Seite 4 / 7

Poststr. 17  
38822 Athenstedt  
0175 56 68 279  
kontakt@mit-pferden.de  
www.coaching-mit-pferden-harz.de

# Antreiber nach R. Rüttinger

- Zuverlässigkeit

Schwächen:

- ständige Angst andere sind besser
- ständiges Konkurrenzdenken, fühlt starken Leistungsdruck
- Erhöhung der eigenen Anstrengungen als einzige Problemlösungsalternative
- mangelnde Improvisationsfähigkeit
- permanenter Fokus auf Problemen, Krisen und Schwierigkeiten
- jammert viel
- zeigt kaum Freude
- Energie-Räuber
- kann keine Hilfe annehmen

## **Sei gefällig!**

„Ich muss alle zufrieden stellen.“

Menschen mit diesem Antreiber stellen ihre Bedürfnisse zurück und richten sich nur danach, was andere erwarten und kommen dabei selbst zu kurz. Sie möchten beliebt sein und können nicht „nein“ sagen. Gleichzeitig erwarten sie diese Rücksicht auch von anderen, aber ohne ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche laut zu äußern. Sie wirken dadurch eher unsicher als in sich ruhend, freundlich. Sie tendieren dazu Liebe und Wertschätzung von anderen zu erreichen und Zurückweisung und Einsamkeit zu vermeiden.

Eine besondere Fähigkeit der Menschen mit diesem Antreiber ist die soziale Wahrnehmung. Sie ermöglicht es, auf die Bedürfnisse anderer Menschen einzugehen. Diese Menschen sind sehr feinfühlig für soziale Stimmungen, Reaktionen und Gruppenprozesse.

Stärken:

- Einfühlungsvermögen
- Hilfsbereitschaft
- hohe soziale Kompetenz
- emphatisch
- ausgleichend
- integrierend
- kompromissbereit



Seite 5 / 7

Poststr. 17  
38822 Athenstedt  
0175 56 68 279  
kontakt@mit-pferden.de  
www.coaching-mit-pferden-harz.de

# Antreiber nach R. Rüttinger

Schwächen:

- ständige Angst vor Ablehnung
- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse und Ziele
- fehlender Fokus – Verzettlungsgefahr, fehlende Priorisierung
- Selbstwert ist abhängig von der Anerkennung anderer
- nicht „nein“ sagen können
- konfliktscheu
- entscheidungsscheu
- lässt sich ausnutzen
- schwer einschätzbar

## **Sei stark!**

„Niemand darf mitbekommen, wenn ich schwach und ratlos bin.“

Menschen mit diesem Antreiber haben gelernt kein Zeichen von Schwäche zu zeigen. Sie verbergen ihre Gefühle vor anderen und sind eher zurückhaltend. Aufgeben kommt für sie nicht in Frage. Hilfe anzunehmen fällt ihnen daher schwer. Menschen mit diesem Antreiber tendieren dazu durch bestimmtes und bestimmendes Auftreten die Kontrolle behalten zu wollen.

Diese Menschen können kurzfristig außergewöhnliche Leistungen erbringen. Sie haben genügend Widerstandskraft und Kampfgeist um Dinge voranzubringen, auch wenn es schwierig ist. Unter ihnen finden Sie die Helden des Alltags.

Stärken:

- Belastbarkeit
- Eigenständigkeit
- konsequent
- entscheidungsfreudig
- Durchsetzungsvermögen
- gibt Sicherheit
- Krisenresistent
- Führungsfähigkeit

# Antreiber nach R. Rüttinger

Schwächen:

- Angst vor sichtbaren Fehlern
- Ignorieren eigener Gefühle und körperlichen Signale
- Tendenz Fehler zu verschweigen, statt aus ihnen zu lernen
- Scheitern durch mangelnde Bereitschaft um Hilfe zu bitten
- wenig emphatisch
- baut Schutzmauern um weichen Kern
- Gefahr der Isolation
- Feedback geben und nehmen fällt schwer



Seite 7 / 7

Poststr. 17  
38822 Athenstedt  
0175 56 68 279  
kontakt@mit-pferden.de  
www.coaching-mit-pferden-harz.de