

coaching circle



Meine Antreiber & Glaubenssätze
Was bestimmt mein Handeln?

Mag. Claudia Bliem

Training

Höfergasse 1a/2/17

1090 Wien, Österreich

Tel: +43 (0) 676 7263336

E-Mail: claudiabliem@tele2.at

[Claudia Bliem auf Xing](#)

Katja Schmalzl

Schmalzl Coaching & Consulting e.U.

Schönbachstraße 25/1

1130 Wien, Österreich

Tel: +43 (0) 680 3289858

E-Mail: katja@katjaschmalzl.at

www.katjaschmalzl.com

DIE INNEREN ANTREIBER

Beantworte bitte die folgenden Fragen so spontan und ehrlich wie möglich. Folge deinem ersten Impuls. So wirst du erkennen, welches dein Hauptantreiber ist.

	Diese Aussage trifft auf mich zu:	Gar nicht	Kaum	Etwas	Sehr	Voll und ganz
		1	2	3	4	5
1	Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie äußerst gründlich. Es dürfen keine Fehler vorkommen.					
2	Ich bin dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.					
3	Ich bin ständig auf Trab. Alles muss schnell gehen.					
4	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. Nur keine Blöße zeigen.					
5	Meine Devise lautet: Wer rastet, der rostet					
6	Häufig brauche ich den Satz: So einfach kann man das nicht sagen.					
7	Ich sage und mache oft mehr, als eigentlich nötig wäre.					
8	Leute, die nicht korrekt genug arbeiten, lehne ich eher ab.					
9	Gefühle zu zeigen, bedeutet, Schwäche zu zeigen.					
10	Auf gar keinen Fall lockerlassen, das ist meine Devise.					
11	Wenn ich meine Meinung äußere, begründe ich sie auch, denn Kompetenz auszustrahlen, ist für mich sehr wichtig.					
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir sehr schnell.					
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe, damit er ja perfekt ist.					
14	Leute, die herumtrödeln, regen mich auf, denn Zeit ist Geld.					
15	Es ist wichtig für mich, von den anderen akzeptiert zu werden. Dafür stelle ich meine eigenen Interessen in den Hintergrund.					

Diese Aussage trifft auf mich zu:		Gar nicht	Kaum	Etwas	Sehr	Voll und ganz
		1	2	3	4	5
16	Ich habe eher eine harte Schale und einen weichen Kern. Den darf man aber in der Berufswelt nicht zeigen.					
17	Ich versuche herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten, denn die anderen sollen mich lieben.					
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hinein leben, kann ich nur schwer verstehen, denn Erfolge muss man hart erarbeiten.					
19	Leute, die nicht zur Sache kommen, unterbreche ich öfter, denn meine Zeit ist kostbar.					
20	Ich löse meine Probleme selber. Selbst ist der Mann / die Frau.					
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch, denn es gibt noch viel zu tun.					
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht. Zuviel Nähe schmälert die Autorität.					
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen, da sie noch nicht perfekt genug sind.					
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge, damit auch wirklich alles gut geht.					
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten (im Schweiß meines Angesichts).					
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.					
27	Ich lege Wert darauf, dass andere Fragen rasch und bündig beantworten.					
28	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe, denn ich brauche die Bestätigung der anderen, dass ich ok bin.					
29	Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie immer auch zu Ende.					
30	Ich stelle meine Bedürfnisse und Wünsche zugunsten anderer Personen zurück. Ich will unbedingt akzeptiert werden.					

	Diese Aussage trifft auf mich zu:	Gar nicht	Kaum	Etwas	Sehr	Voll und ganz
		1	2	3	4	5
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. Zuviel Nähe ist gefährlich.					
32	Wenn es mir zu langsam vorangeht, dann tromme ich oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.					
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: Erstens, Zweitens, Drittens,...					
34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. Die machen es sich zu leicht.					
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren, denn dann könnten die mich ja nicht mehr akzeptieren.					
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.					
37	Ich strenge mich an, meine Ziele zu erreichen. Nur was hart erarbeitet ist, zählt.					
38	Mein Gesichtsausdruck ist meist eher ernst und konzentriert.					
39	Ich bin ruhelos, nervös und manchmal auch hektisch.					
40	So schnell kann mich nichts erschüttern. Ich bin ein Fels in der Brandung.					
41	Meine Gefühle gehen andere nichts an. Ich muss stark sein. Wer Gefühle zeigt, ist schwach.					
42	Mir geht es fast immer zu langsam, aus diesem Grund treibe ich die anderen an, damit mal was vorwärts geht.					
43	Ich sage oft Dinge, wie: Genau, exakt, logisch, klar, selbstverständlich.					
44	Ich sage oft: Das verstehe ich nicht.					
45	Ich sage eher: Könnten Sie es nicht noch einmal versuchen, anstatt: Versuchen Sie es einmal. Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste.					
46	Ich bin diplomatisch, damit ich möglichst niemanden vergraule.					
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. Für mich ist es wichtig, besser als andere zu sein.					

	Diese Aussage trifft auf mich zu:	Gar nicht	Kaum	Etwas	Sehr	Voll und ganz
		1	2	3	4	5
48	Beim Telefonieren bearbeite oder erledige ich häufig noch nebenbei andere Dinge.					
49	Auf die Zähne beißen - das ist meine Devise. Ein echter Indianer kennt keinen Schmerz.					
50	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen. Aber wenn ich mich noch mehr anstrenge, dann wird es schon wieder.					

Deine Antreiber im Überblick:

	Mach es allen recht!	Streng dich an!	Sei stark!	Sei schnell!	Sei perfekt!
50					
45					
40					
35					
30					
25					
20					
15					
10					

Kreuze die Ergebnisse in obiger Tabelle an, verbinde die Linien und du erhältst einen Überblick über deine Antreiber und ihrer Verteilung.

Deine Termine

Für mehr Klarheit & Entspannung



Jeweils von 18:30 Uhr
bis 21:30 Uhr

Du möchtest dich für einen oder mehrere der Termine anmelden?

Sende bitte deine Anmeldung an: coachingcirclewien@gmail.com und dein Platz ist reserviert.

Ort: im hinterhaus Schottenfeldgasse 12/6 1070 Wien

Uhrzeit: jeweils von 18:30 Uhr - 21:30 Uhr

Kosten: 60 € / Abend

Wir freuen uns auf dich!

Claudia Bliem & Katja Schmalzl