

## Fragebogen: Innere Antreiber indentifizieren

Wie vertraut sind Ihnen die folgenden Gedanken?	sehr	etwas	nicht
1. Am liebsten mache ich alles selbst.			
2. Ich halte das nicht durch.			
3. Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.			
4. Ich werde versagen.			
5. Das schaffe ich nie.			
6. Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.			
7. Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.			
8. Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.			
9. Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich			
10. Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.			
11. Ich will die anderen nicht enttäuschen.			
12. Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.			

## Fragebogen: Innere Antreiber indentifizieren

Wie vertraut sind Ihnen die folgenden Gedanken?	sehr	etwas	nicht
13. Auf mich muss 100%iger Verlass sein.			
14. Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.			
15. Starke Menschen brauchen keine Hilfe.			
16. Ich will mit allen Leuten gut auskommen.			
17. Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.			
18. Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.			
19. Es ist wichtig, dass mich alle mögen.			
20. Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.			
21. Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.			
22. Ohne mich geht es nicht.			
23. Ich muss immer alles richtig machen..			
24. Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.			
25. Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiss, was auf mich zukommt.			

## Auswertung des Fragebogen «Innere Antreiber identifizieren»

**Übertragen Sie die errechneten Werte 1 bis 5**

<p>1. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23.</p> <p>Wert 1 = <input style="width: 50px;" type="text"/></p>
<p>2. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19.</p> <p>Wert 2 = <input style="width: 50px;" type="text"/></p>
<p>3. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24.</p> <p>Wert 3 = <input style="width: 50px;" type="text"/></p>
<p>4. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25.</p> <p>Wert 4 = <input style="width: 50px;" type="text"/></p>
<p>5. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9.</p> <p>Wert 5 = <input style="width: 50px;" type="text"/></p>

**1. Sei perfekt!**

<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**2. Mach's den anderen recht!**

<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**3. Sei stark!**

<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**4. Sei vorsichtig!**

<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**5. Ich kann nicht!**

<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Auswertung: «**sehr**» = 2 Punkte, «**etwas**» = 1 Punkt, «**nie**» = 0 Punkte