



RGH
consulting

reflektieren – gestalten – handeln



Motivationstest

**Überprüfen Sie Ihren inneren Antrieb und nutzen Sie
das Ergebnis, um für sich selbst eine neue, individuelle
Motivationsstrategie zu entwickeln**

Der innere Antrieb entsteht durch die Anforderungen, die wir an uns selbst haben und nach denen wir unbewusst handeln. Dadurch setzen wir uns selbst - und auch andere - häufig unter Druck.

Lernen Sie mit unserem Test Ihre inneren Antriebsfaktoren kennen und nutzen Sie dieses Wissen, um Ihren selbst auferlegten Druck in regulierte Bahnen zu bringen und auf den richtigen Level zu reduzieren.

Beantworten Sie die nachstehenden Fragen zu Ihrem aktuellen Befinden, indem Sie mit Hilfe der Skala Ihre Bewertung eintragen. Vergeben sie folgende Punkte zur Einschätzungen Ihrer Situation:

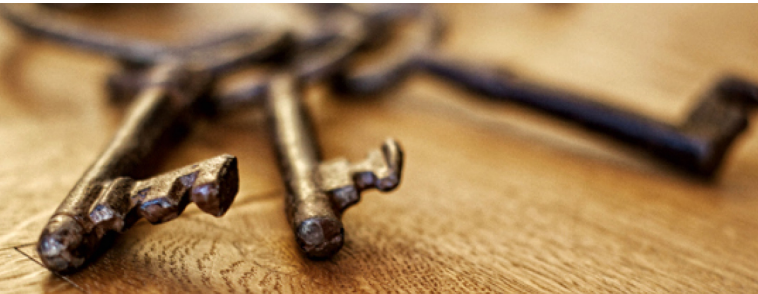
- 1 Punkt = trifft überhaupt nicht zu
- 3 Punkte = trifft ein wenig zu
- 5 Punkte = trifft voll zu

**Finden Sie heraus, was Sie antreibt und wie Sie sich zukünftig besser
motivieren können!**



RGH
consulting

reflektieren – gestalten – handeln



Motivationstest

		1 Punkt	3 Punkte	5 Punkte
1	Wenn ich eine Arbeit mache, mache ich sie gründlich.	☐	☐	☐
2	Wenn ich raste, roste ich.	☐	☐	☐
3	Ich zeige meine Schwächen anderen gegenüber nicht gerne.	☐	☐	☐
4	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	☐	☐	☐
5	„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.	☐	☐	☐
6	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	☐	☐	☐
7	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	☐	☐	☐
8	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	☐	☐	☐
9	Ich richte mich oft nach den Erwartungen anderer.	☐	☐	☐
10	Bei Diskussionen unterbreche ich andere oft.	☐	☐	☐
11	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	☐	☐	☐
12	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	☐	☐	☐
13	Ich muss für meine Erfolge hart arbeiten.	☐	☐	☐
14	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen kurz und bündig beantworten.	☐	☐	☐
15	Ich stelle meine Wünsche zugunsten anderer Personen meistens zurück.	☐	☐	☐
16	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um sie nicht an mich heran zu lassen.	☐	☐	☐
17	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne Aufzählungen: 1. - 2. - 3.	☐	☐	☐
18	Die meisten Dinge sind nicht so einfach, wie viele denken.	☐	☐	☐
19	Während einer Diskussion nicke ich häufig mit dem Kopf.	☐	☐	☐
20	Ich bin oft nervös.	☐	☐	☐
21	Meine Probleme gehen andere nichts an.	☐	☐	☐
22	Ich benutze oft die Worte: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“, ua.	☐	☐	☐
23	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht....“	☐	☐	☐
24	Ich handle meist diplomatisch.	☐	☐	☐
25	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.	☐	☐	☐



RGH
consulting

reflektieren – gestalten – handeln



Auswertung

Übertragen Sie die Zahlenwerte für jede Fragennummer in die nachstehende Tabelle.

Motivator	Frage Nummer					Summe
Perfekt sein	1	6	12	17	22	
Schnell machen	7	10	14	20	25	
Sich anstrengen	3	5	13	18	23	
Es allen recht machen	4	9	15	19	24	
Stark sein	2	8	11	16	21	

Tragen Sie jetzt die Summen mit einem Punkt in die Tabelle ein. So sehen Sie genau, wo Ihr Antrieb stark und wo er verbesserungswürdig ist.

Motivator				
Perfekt sein				
Schnell machen				
Sich anstrengen				
Es allen recht machen				
Stark sein				
	0	8	18	25



RGH
consulting

reflektieren – gestalten – handeln



Auswertung

„Perfekt sein“

Sie erledigen Ihre Arbeit sehr gründlich und streben permanent nach Vollkommenheit. Sie sind überzeugt, dass alles, was Sie nach außen präsentieren bis ins kleinste Detail absolut fehlerlos sein muss. Jeder Fehler wird als Bloßstellung empfunden. Genau aus diesem Grund, versuchen Sie, jegliche Fehler zu vermeiden.

Vorteile:

- Gründliche, zuverlässige Experten

Nachteile:

- Perfektion über Allem
- 99 % bedeutet bereits gescheitert
- übertriebener Zeitaufwand
- Aufwand wird nicht in Relation zu den Kosten gebracht
- überzogene Selbst- und Fremdkritik
- Pingeligkeit und Pedanterie

Glaubenssatz: Zum Beispiel: **„Ich bist gut genug, so wie ich bin.“**

Kreieren Sie sich Ihren eigenen, neuen Glaubenssatz:

„Schnell machen“

Sie sind ständig in Eile. Es geht darum möglichst viel zu schaffen und möglichst viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. Dabei laufen Sie schnell Gefahr sich zu verzetteln, da Sie weder zeitlich noch inhaltlich Schwerpunkte setzen. Sie bleiben daher immer an der Oberfläche, denn es muss alles schnell gehen.

Vorteile:

- Einfallsreichtum
 - Tempo
 - Dynamik
-



RGH

consulting

reflektieren – gestalten – handeln



Nachteile:

- Chaotische Zeiteinteilung und –Planung
- Ständiger Zeitdruck
- Angst, etwas zu versäumen
- Arbeit wird nicht zu Ende gedacht und gebracht
- Keinen Nerv für Details
- Wenig Durchhaltevermögen

Glaubenssatz: Zum Beispiel: „**Ich nehme mir die Zeit die ich brauche.**“

Kreieren Sie sich Ihren eigenen, neuen Glaubenssatz:

„Sich anstrengen“

Sie haben das Bestreben immer zu den Besten gehören zu wollen und investieren somit in sämtlichen Bereichen eine Unmenge an Energie. Es zählt nur das für Sie, was mit viel Mühe und Anstrengung erreicht wurde. Alles was leicht geht und leicht zu erreichen ist, ist für Sie nichts wert – und zwar unabhängig vom Ergebnis.

Vorteile:

- Enorme Einsatzbereitschaft

Nachteile:

- Wenn jemand anderer besser ist, muss ich meine Anstrengungen verdoppeln
- keine Differenzierung – wann Anstrengung sinnvoll ist und wann nicht
- der umständlichste und langwierigste Lösungsweg wird bevorzugt
- Es gibt ständig Probleme, Schwierigkeiten und Krisen

Glaubenssatz: Zum Beispiel: „**Es darf auch leichtgehen!**“

Kreieren Sie sich Ihren eigenen, neuen Glaubenssatz:



RGH
consulting

reflektieren – gestalten – handeln



„Es allen recht machen“

Sie versuchen ständig, es jedem anderen recht zu machen und tun alles dafür, dass es den Menschen in Ihrem Umfeld gut geht. Ob es Ihnen selbst dabei gut geht oder nicht, steht nicht zur Debatte. Sie haben Angst davor nicht dazu zu gehören oder abgelehnt zu werden und wollen um jeden Preis schlechte Stimmung und Konflikte vermeiden.

Vorteile:

- Hilfsbereitschaft
- Empathie-Fähigkeit

Nachteile:

- Angst abgelehnt zu werden
- Eigene Wünsche hintenanstellen
- Sich nicht trauen „nein“ zu sagen
- Wünsche und Bedürfnisse werden nicht klar formuliert
- Erwartung an andere, dass Sie einem die Wünsche von den Augen ablesen
- Dauernde Rücksichtnahme wird auch von anderen erwartet

Glaubenssatz: Zum Beispiel: **„Ich bin OK, so wie ich bin.“**

Kreieren Sie sich Ihren eigenen, neuen Glaubenssatz:

„Stark sein“

Nur keine Schwäche zeigen. Stärke bedeutet für Sie gleichzeitig Unabhängigkeit. In ihrer Idealvorstellung behalten Sie in jeder Situation die Kontrolle und fühlen sich somit überlegen. Ein Gefühl der scheinbaren Sicherheit entsteht und die Angst vor Verletzung und Kränkung wird damit verdeckt.

Vorteile:

- Eigenständigkeit
 - Belastbarkeit
-



RGH
consulting

reflektieren – gestalten – handeln



Nachteile:

- Schwächen und Fehler werden als schlecht empfunden
- Hilfe von anderen: nein danke
- Erwartung, dass andere zu einem aufblicken
- Angst davor, dass andere Schwächen entdecken könnten
- Eindruck von Arroganz

Glaubenssatz: Zum Beispiel: „**Meine Schwächen machen mich sympathisch.**“

Kreieren Sie sich Ihren eigenen, neuen Glaubenssatz:

Nun haben Sie Ihre inneren Antriebsfaktoren analysiert und wissen, welche Auslöser für Ihren eigenen Druck verantwortlich sind. Nutzen Sie Ihr Wissen und motivieren Sie sich, ohne sich durch den inneren Druck selbst zu überfordern.

Kreieren und üben Sie Ihre neuen Glaubenssätze und stärken Sie dadurch Ihre Motivation!

Der erste Erfolg hat Sie neugierig auf mehr gemacht?

Gerne helfen wir Ihnen dabei, Ihre Antriebsfaktoren herauszuarbeiten, Ihre Motivation zu stärken und daraus Ihre ganz persönlichen, förderlichen Glaubenssätze zu formulieren. Die Anforderungen des Privat- und Berufslebens werden für Sie zu Herausforderungen, denen Sie positiv gegenüberreten und die Sie bravourös meistern!

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Motivation begleiten zu dürfen und unterstützen Sie gerne.

Ihr RGH-Consulting Team