



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