Selbsteinschätzung

NETZWERK

Innere Antreiber im Ausbildungsalltag als Stressverstärker erkennen

Erkenne typische Stressmuster und finde heraus, welche inneren Antreiber dein Denken und Handeln im Ausbildungsalltag besonders prägen.

Das Wichtigste in Kürze:

Stress entsteht nicht allein durch äußere Anforderungen. Auch innere Überzeugungen und Denkweisen beeinflussen, wie wir Situationen wahrnehmen und bewältigen. Innere Antreiber als Gedanken, die in uns geprägt sind, können dabei wertvolle Stärken sein, aber auch zusätzlichen Druck erzeugen. Wer seine persönlichen Antreiber kennt, kann Stressauslöser bewusster erkennen und gezielt die eigene Stresskompetenz stärken.

Ziel der Selbsteinschätzung:

Die nachfolgende Selbsteinschätzung hilft dir als Ausbilder:in dabei, innere Antreiber zu erkennen, die den Umgang mit Belastungen im Ausbildungsalltag beeinflussen können.

Anhand der Selbsteinschätzungsfragen betrachtest du:

- welche Situationen dich besonders unter Druck setzen,
- welche Reaktionen und Denkweisen sich unter Belastung zeigen,
- welcher innere Antreiber bei dir aktuell besonders wirksam ist.

Auswertung der Selbsteinschätzung:

Jede Aussage ist einem inneren Antreiber zugeordnet. Nach dem Ausfüllen zählst du deine Antworten zusammen und erfährst, welche Muster bei Belastungen im Ausbildungsalltag aktuell besonders wirksam sein können. Die Auswertung unterstützt dich dabei, eigene Stressverstärker besser zu verstehen und gezielt deine Stresskompetenz zu verbessern.

Wichtig:
Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wähle jeweils **eine** Aussage, die am ehesten auf dich zutrifft und nutze die Ergebnisse als Anstoß zur Reflexion und Weiterentwicklung.

Hinweis:
Mehrere innere Antreiber können gleichzeitig wirksam sein. Die Auswertung zeigt dir, welches Muster sich aktuell besonders häufig zeigt.

Die Auflösungen der Selbsteinschätzung beginnen auf Seite 5.

Was stresst dich im Ausbildungsalltag besonders? Welche Denk- und Verhaltensweisen zeigst du in stressigen Situationen?

Wähle jeweils **eine** Aussage, die am ehesten beschreibt, wie du auf diese Situationen reagierst und was dich dabei besonders belastet.

1. Wenn Auszubildende deutlich mehr Unterstützung benötigen als erwartet…
Was belastet dich dabei am meisten?

- ☐ Meinem eigenen Anspruch an gute Ausbildungsarbeit nicht gerecht werden zu können. ◆
- ☐ Die Sorge, dass sich jemand mit seinen Herausforderungen allein gelassen fühlt. ●
- ☐ Immer weniger Zeit für andere wichtige Aufgaben zur Verfügung zu haben. ■
- ☐ Der Eindruck, die zusätzliche Belastung selbst tragen zu müssen. ▲
- ☐ Dass die Entwicklung trotz des hohen Einsatzes langsamer verläuft als erhofft. ★

2. Wenn Projekte, Gespräche, organisatorische Aufgaben und Ausbildungsaufgaben parallel laufen…
Was setzt dich dabei am ehesten unter Druck?

- ☐ Zeitlich nicht hinterherzukommen. ■
- ☐ Der Gedanke, dass mein bisheriger Einsatz möglicherweise nicht ausreicht, um allen Anforderungen gerecht zu werden. ★
- ☐ Nicht allen Aufgaben in der guten Qualität gerecht werden zu können, die ich mir vorstelle. ◆
- ☐ Die Möglichkeit, dass sich Beteiligte nicht ausreichend unterstützt oder berücksichtigt fühlen. ●
- ☐ Das Gefühl, alles selbst lösen und organisieren zu müssen. ▲

3. Wenn du auf eine arbeitsreiche Woche zurückblickst…
Welcher Gedanke beschäftigt dich am häufigsten?

- ☐ Ich denke darüber nach, ob ich die Erwartungen meiner Azubis, Kolleg:innen und Vorgesetzten ausreichend berücksichtigt habe. ●
- ☐ Ich frage mich, was noch besser hätte laufen können. ◆
- ☐ Ich denke, dass ich die Herausforderungen auch künftig selbst bewältigen können muss, ohne Unterstützung in Anspruch zunehmen. ▲
- ☐ Ich überlege, wie ich zukünftig noch effizienter arbeiten kann. ■
- ☐ Ich frage mich, ob ich genug Einsatz gezeigt habe. ★

4. Was fällt dir in stressigen Phasen am schwersten?

- [ ] Eine Aufgabe als „gut genug“ abzuschließen. ◆
- [ ] Damit umzugehen, dass ich die Erwartungen anderer nicht erfüllen kann. ●
- [ ] Bewusst einen Gang zurückzuschalten. ■
- [ ] Andere um Unterstützung zu bitten. ▲
- [ ] Anzuerkennen, dass mein Einsatz bereits ausreicht. ★

5. Wenn ein:e Auszubildende:r eine Aufgabe anders angeht als du es erwartet hättest…
Was beschäftigt dich dabei am ehesten?

- [ ] Ob die Person ihr Potenzial und ihre Möglichkeiten ausreichend nutzt. ★
- [ ] Wie ich Rückmeldung geben kann, ohne die Person zu verunsichern. ●
- [ ] Wie viel zusätzliche Zeit dadurch möglicherweise benötigt wird. ■
- [ ] Ob die gewählte Vorgehensweise am Ende zu einem ausreichend guten Ergebnis führt. ◆
- [ ] Dass ich die Situation selbst begleiten und auffangen muss. ▲

6. Wenn du Verantwortung an Auszubildende abgibst, damit sie eigenständig arbeiten können…
Was fällt dir dabei am schwersten?

- [ ] Aufgaben nicht direkt selbst zu lösen. ▲
- [ ] Geduldig zu bleiben, wenn Dinge länger dauern als erwartet. ■
- [ ] Nicht ständig kontrollieren zu wollen, ob alles richtig läuft. ◆
- [ ] Zu akzeptieren, dass Engagement nicht immer sofort sichtbare Ergebnisse bringt. ★
- [ ] Distanz zu halten und nicht ständig unterstützen zu wollen. ●

7. Wenn ein:e Auszubildende:r erfolgreich eine Aufgabe erledigt hat…
Welcher Gedanke kommt dir dabei am ehesten?

- Das Ergebnis sollte den Anforderungen entsprechen und ich überlege, ob es sich noch weiter verbessern ließe. ◆
- Ich freue mich besonders darüber, dass die Person Erfolgserlebnisse sammeln konnte. ●
- Ich denke direkt an die nächsten Entwicklungsschritte. ■
- Ich hoffe, dass die Person Herausforderungen künftig möglichst eigenständig lösen kann. ▲
- Ich frage mich, welches Potenzial noch in der Person steckt. ★

8. Wenn du an deine Rolle als Ausbilder:in denkst …
Was ist dir dabei am wichtigsten?

- Mich mit vollem Einsatz für die Ausbildung zu engagieren. ★
- Die Qualität meiner Ausbildungsarbeit kontinuierlich weiterzuentwickeln. ◆
- Themen zügig in die Umsetzung zu bringen. ■
- Für Auszubildende eine vertrauensvolle Ansprechperson zu sein. ●
- Auch in herausfordernden Situationen die Kontrolle zu behalten. ▲

9. Wenn du unter Druck gerätst oder eine Herausforderung dich länger beschäftigt …
Welchen Gedanken kennst du in solchen Situationen am ehesten von dir?

- „Hoffentlich enttäusche ich niemanden." ●
- „Dann muss ich mich eben noch mehr anstrengen." ★
- „Ich muss einen Weg finden, das Problem schnell in den Griff zu bekommen." ■
- „Ich muss damit allein zurecht kommen." ▲
- „Es ist noch nicht gut genug, das müsste ich besser machen." ◆

Auswertung

Zähle nun alle Symbole, die rechts hinter den Antworten stehen zusammen.
Anhand der Anzahl kannst du erkennen, welcher der 5 typischen inneren Antreiber am häufigsten unter Stress in dir wirken könnte.

◆ =
● =
■ =
▲ =
★ =

Das Symbol mit den meisten Treffern zeigt den inneren Antreiber, der dein Denken und Handeln im Ausbildungsalltag aktuell besonders beeinflusst.
Falls zwei oder mehr Symbole gleich häufig vorkommen, können mehrere innere Antreiber gleichzeitig wirksam sein.

◆ Sei perfekt
Hohe Ansprüche an Qualität, Genauigkeit und gute Ergebnisse.

● Mach es allen recht
Starker Wunsch nach Harmonie, Anerkennung und Unterstützung anderer.

■ Beeil dich
Fokus auf Tempo, Effizienz und schnelles Vorankommen.

▲ Sei stark
Der Anspruch, Herausforderungen möglichst selbstständig zu bewältigen.

★ Streng dich an
Hoher Einsatzwille und die Überzeugung, durch mehr Anstrengung zum Ziel zu kommen.

Auf den folgenden Seiten findest du mehr Infos zu den Antreibern und wie du mit diesen wieterarbeiten kannst.

Erklärung

Innere Antreiber sind unbewusste innere Überzeugungen, die sich meist schon früh im Leben entwickeln. Sie helfen uns dabei, Anforderungen zu erfüllen, Verantwortung zu übernehmen und ins Handeln zu kommen. Deshalb sind sie grundsätzlich weder gut noch schlecht.
Sowohl im Berufsalltag als auch im Privatleben können diese Antreiber wertvolle Stärken hervorbringen. Wirken sie jedoch sehr stark auf unser Denken oder bestimmen sie unser Verhalten maßgeblich, können sie zusätzlichen Druck erzeugen und Stress verstärken.

Die fünf Inneren Antreiber im Überblick

◆ Sei perfekt

Ziel: Fehler vermeiden und hohe Qualität sicherstellen.
Stärke: Sorgfalt, Zuverlässigkeit und Qualitätsbewusstsein.
Unter Stress: Hohe Ansprüche an sich selbst können zu Perfektionismus, Selbstkritik und Schwierigkeiten beim Loslassen führen.

● Mach es allen recht

Ziel: Harmonie schaffen und Beziehungen positiv gestalten.
Stärke: Empathie, Hilfsbereitschaft und Teamorientierung.
Unter Stress: Es kann schwerfallen, Grenzen zu setzen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen.

■ Beeil dich

Ziel: Aufgaben schnell und effizient erledigen.
Stärke: Tatkraft, Dynamik und Lösungsorientierung.
Unter Stress: Zeitdruck, Ungeduld und das Gefühl, ständig schneller werden zu müssen.

▲ Sei stark

Ziel: Herausforderungen selbstständig bewältigen und belastbar bleiben.
Stärke: Eigenverantwortung, Standfestigkeit und Durchhaltevermögen.
Unter Stress: Unterstützung wird zu spät angenommen und Belastungen werden häufig mit sich selbst ausgemacht.

★ Streng dich an

Ziel: Durch Einsatz und Anstrengung gute Ergebnisse erzielen.
Stärke: Engagement, Ausdauer und Einsatzbereitschaft.
Unter Stress: Es entsteht leicht der Eindruck, noch mehr leisten oder sich noch stärker anstrengen zu müssen.

Ein hoher Wert in den Antworten bedeutet nicht, dass ein Antreiber problematisch sein muss. Vielmehr zeigt er eine Denk- und Verhaltensweise, die dich im Ausbildungsalltag motivieren und unterstützen kann. Gleichzeitig lohnt es sich, die Schattenseiten des jeweiligen Antreibers zu kennen, da diese in belastenden Situationen zusätzlichen Stress verursachen können.

Reflexion und Transfer in den Ausbildungsalltag

Selbstbeobachtung: Innere Antreiber bewusst wahrnehmen

Der erste Schritt zu mehr Stresskompetenz besteht nicht darin, den eigenen Antreiber verändern zu müssen, sondern ihn im Alltag erstmal nur bewusst wahrzunehmen.

Praxistipp:
Achte in den kommenden Tagen darauf, welche Gedanken in belastenden Situationen immer wieder auftauchen und was dich dabei besonders unter Druck setzt.
So erkennst du nach und nach, welche inneren Erwartungen dein Verhalten beeinflussen und wie sie sich auf dein Stresserleben auswirken.

Innere Antreiber im Umgang mit Auszubildenden erkennen

Innere Antreiber beeinflussen nicht nur, wie wir mit uns selbst umgehen, sondern auch, wie wir Auszubildende begleiten. So können hohe Ansprüche, der Wunsch nach Harmonie, Zeitdruck oder der Anspruch, alles selbst lösen zu müssen, unbewusst auch unsere Erwartungen an Auszubildende prägen.

Reflexionsfrage:
Welche Erwartungen stelle ich an meine Auszubildenden? Und könnten einige davon auch mit meinen eigenen inneren Antreibern zusammenhängen?

Praxistipp:
Achte in den kommenden Tagen bewusst auf Situationen, in denen du dich über das Verhalten eines Azubis ärgerst oder besonders zufrieden bist.
Frage dich anschließend: Welche meiner eigenen Erwartungen oder Ansprüche wurden hier erfüllt oder verletzt?
Oft zeigt sich genau darin, welcher innere Antreiber gerade aktiv ist.

NETZWERK

Impressum

Bildungswerk der Wirtschaft Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Graf-Schack-Allee 10a
19053 Schwerin
Telefon: 03847 32441-10
verein@bwmv.de

netzwerkq.de

Autorin
Sylva Bolduan,
Trainerin und Projektmitarbeiterin

Quellen

Theoretische Grundlage der Inneren Antreiber:
Kahler, T. & Capers, H. (1974): The Miniscript. Modell der fünf Inneren Antreiber („Sei perfekt“, „Mach es allen recht“, „Beeil dich“, „Sei stark“, „Streng dich an“).

Die Fragen zur Selbsteinschätzung wurden mithilfe von KI generiert und basieren auf dem ursprünglichen Fragebogen von
Kälin, K. & Müri, P. (2005): Fragebogen zur Erfassung Innerer Antreiber auf Basis des Antreiber-Modells von Taibi Kahler.

Stand: Sep 2026

Lust auf mehr?
Weitere spannende Angebote findest du auf netzwerkq.de.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend