



jana jeske COACHING
Potenziale entfalten



jana jeske COACHING
Potenziale entfalten

„Manchmal beginnt ein neuer Weg nicht damit,
Neues zu entdecken – sondern damit,
Altbekanntes mit ganz anderen Augen zu sehen.“



Wie gut kennen Sie sich selbst?

Machen Sie doch mal einen Persönlichkeitstest



Nicht: 0 Kaum: 1 Etwas: 2 Ziemlich: 3 Voll: 4



jana jeske COACHING
Potenziale entfalten

AUSSAGE	PUNKTE
---------	--------

1. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	
2. Ich fühle mich dafür verantwortlich, dass sich Menschen in meiner Umgebung wohlfühlen.	
3. Ich bin ständig auf Trab.	
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	
5. Wenn ich raste, dann roste ich.	
6. Häufig sage ich etwas wie: „Es ist schwierig, dies wirklich zu beschreiben.“	
7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	
8. Ich habe Mühe, Leute, die nicht genau sind, zu akzeptieren.	
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	
10. Nur nicht locker lassen, ist meine Devise.	
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	
12. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	
13. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	
14. Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	
15. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	
16. Ich versuche oft zu spüren, was andere von mir erwarten.	
17. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	
18. Ich löse meine Probleme selbst.	
19. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	
20. Im Umgang mit anderen halte ich auf Distanz.	
21. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	
22. Ich kümmere mich persönlich auch um kleinere Details.	
23. Erfolge fallen nicht vom Himmel. Ich muss sie hart erarbeiten.	
24. Für unnötige Fehler habe ich kein Verständnis.	
25. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und knapp antworten.	
26. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	
27. Ich stelle meine Wünsche zu Gunsten anderer zurück.	
28. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele Leute meinen.	
29. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	
30. Ich strengte mich an, meine Ziele zu erreichen.	
31. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	
32. Ich bin leicht nervös.	
33. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	
34. Ich sage oft: „Macht mal vorwärts.“	
35. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht.“	
36. Ich sage eher: „Könnten Sie es mal versuchen?“	
37. Ich bin diplomatisch.	
38. Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten.	
39. „Auf die Zähne beißen“, heißt meine Devise.	
40. Trotz großer Anstrengung will mir vieles nicht gelingen.	

Professionelles Einzelcoaching
 Persönlichkeits- & Karriereentwicklung
 Krisen- & Konfliktbewältigung
 Work-Life-Balance

Rund um die Bewerbung
 Kompetenzprofilerstellung & Berufsfindung
 Bewerbungscheck & Gesprächstraining
 So ist Ihnen der neue Job sicher.

Zukunftsfähige Unternehmenskulturentwicklung
 Begleitung zu Ihrem individuellen Firmenerfolg.
 Fachkompetenz seit über 15 Jahren.

Nutzen Sie Ihre Ressourcen bereits?
 Ein Blick von außen schafft Perspektiven.



jana jeske **COACHING**
 Rosenstr. 6, 28857 Syke
 www.jana-jeske.de
 coaching@jana-jeske.de
 0173 89 56 0 65

 **DBVC**
 Mitglied im Deutschen Bundesverband Coaching e. V.



jana jeske COACHING
Potenziale entfalten



jana jeske COACHING
Potenziale entfalten

Über diesen Persönlichkeitstest

Spiegelt das Gesamtergebnis Ihre Persönlichkeit gut wieder?

Gibt es sehr stark ausgeprägte Antreiber, die manchmal eine Eigendynamik entwickeln? Wenn ja, welche?

Möchten Sie etwas verändern? Wenn ja, was?

Mit welchem Ziel möchten Sie das tun?

Sie möchten Unterstützung bei Ihrer
persönlichen Weiterentwicklung?
Dann freue ich mich auf Ihren Kontakt!

www.jana-jeske.de

Das Modell der inneren Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse (eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit und ein daraus abgeleitetes psychotherapeutisches Verfahren), die unter innere Antreiber elterliche Forderungen versteht. Als Eltern-Gebote haben diese Botschaften für Kinder einen Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt wird. Denn ihre Nichteinhaltung könnte zur Folge haben, nicht mehr geliebt zu werden.

Erst im Erwachsenenalter haben wir die Möglichkeit zu erkennen, dass es Alternativen zu den elterlichen Botschaften gibt. Zu diesem Zeitpunkt haben sich diese Botschaften jedoch schon stark im Unterbewusstsein verankert. Unbedacht versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem unbewussten Zwang ständen.

Mit Hilfe des nachfolgenden Tests können Sie Ihre Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Handlungsbedarf ist dann gegeben, wenn sie sehr ausgeprägte Antreiber haben, die situationsbedingt zu Stress führen. Mehr dazu bei der Auswertung.

Möchten Sie mehr über mein Angebot oder meine Person erfahren, lade ich Sie ein sich auf www.jana-jeske.de umzuschauen.

Los geht's: Lesen Sie die Aussagen auf der linken Seite und überlegen: Wie stark treffen die Aussagen auf mich zu? Tragen für jede Aussage den passenden Zahlenwert ein. Bitte antworten Sie spontan und „erraten“ Sie nicht, was richtig sein könnte.

Viel Spaß beim Test und der Auswertung!

Ihre



jana jeske COACHING
Potenziale entfalten



jana jeske COACHING
Potenziale entfalten

Fünf Antreiber

Um diese fünf Antreiber geht es im Test:

Sei perfekt!
Sei gefällig!
Streng dich an!
Beeile dich!
Sei stark!

Klingen alle auf den ersten Blick ganz schön streng und furchteinflößend, oder? Bei manchem lösen sie eher negative als positive Assoziationen aus. Aber wie alles im Leben haben auch die Antreiber zwei Seiten. Wenn sie unreflektiert das Leben beherrschen, können sie eine Menge Stress verursachen.

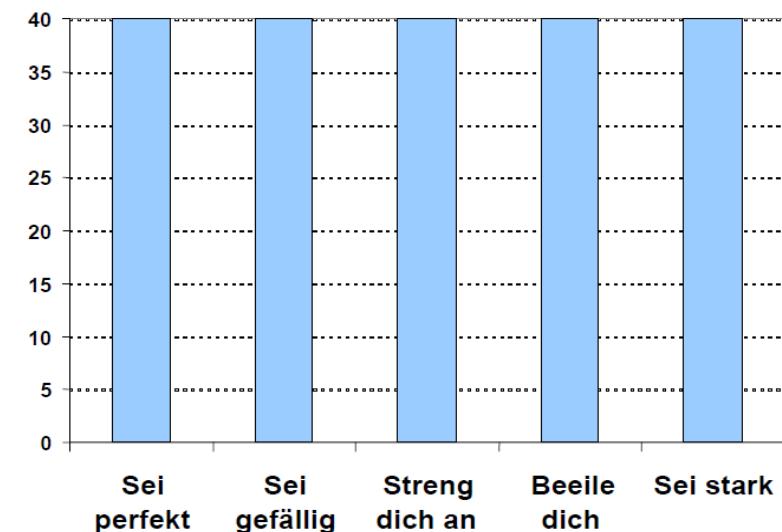
Andererseits ist jeder dieser Antreiber aber auch eine wichtige innere Ressource, ohne die man wahrscheinlich vieles im Leben, was einem gut gelungen ist, nicht geschafft hätte. Es geht also keinesfalls darum, die Antreiber aus dem Leben zu vertreiben, sie kommen ja in guter Absicht.

Man darf ihnen nur die Zügel nicht ganz überlassen. Idealerweise sollte jeder Antreiber **situativ** und **bewusst** steuerbar sein. Dazu muss man sie aber erst einmal in sich selbst identifizieren und besser kennenlernen.

Stark ausgeprägte Antreiber, ab ca. 20 Punkten, können eine Eigendynamik entwickeln. Sie kontrollieren stark die innere Einstellung und das Verhalten: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen. In der Regel erreicht man aber nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft. Über einer Höhe von ca. 30 Punkten (im Test) können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.

Auswertung

Sei perfekt		Sei gefällig		Streng dich an		Beeil dich		Sei stark	
Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte
1		2		6		3		4	
7		14		10		5		9	
8		16		17		13		15	
11		26		23		19		18	
12		27		28		25		20	
21		29		30		32		31	
22		36		35		34		33	
24		37		40		38		39	



Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie bitte Ihre Zahlen für jede entsprechende Frage in die obige Tabelle und addieren diese dann in der grauen Zeile unten in der Tabelle. Die Gesamt-Punktzahlen können Sie im Diagramm als Balken einzeichnen. Und, wie fällt es aus?