

Werde, wer Du bist

Die 16 Lebensmotive als Schlüssel zur Zufriedenheit

Veröffentlicht 2007 im „Modernes Office-Management“
bSb Berufsverband Sekretariat und Büromanagement e. V.

Was ist mir wirklich wichtig, was treibt mich an, motiviert mich? Was liefert mir Energie, stellt mich zufrieden und fördert meine Leistungsfähigkeit?

Diese Fragen habe ich mir vor etwa einem Jahr gestellt. Ich hatte meinen Job gekündigt, um mich selbstständig zu machen. Ausgestattet mit 40 Jahren Lebenserfahrung und einer panischen Angst vor der finanziellen Unsicherheit, die dieser Schritt bedeutet.

In genau dieser Umbruchphase lernte ich die 16 Lebensmotive von Steven Reiss kennen. Ich machte die Lebensmotiv-Analyse, die zunächst daraus besteht, 128 Fragen online zu beantworten – spontan und intuitiv. Anschließend unterzog ich mich einem 90-minütigen Feedbackgespräch und plötzlich hatte ich mehr Antworten auf all meine Fragen, als ich mir je erhofft hatte.

Diese Analyse, die durch ein persönliches Profil dargestellt wird, zeigte mir ganz konkret, was für mich wichtig ist, welche Bedürfnisse es zu befriedigen gilt, um eine langfristige Zufriedenheit zu erlangen und damit auch eine Leistungsfähigkeit zu erreichen, die nicht mehr abhängig ist vom Dazutun anderer, sondern von mir selbst gesteuert werden kann. Was steckt nun genau hinter der Lebensmotiv-Analyse nach Reiss?

Die 16 Lebensmotive

Was ist Ihnen wichtig, was macht Sie im Leben wirklich glücklich? Was sind Ihre Antriebsfedern und inneren Energielieferanten? Erfolg, Reichtum, Karriere, Familie oder Sexualität? Der Psychologe Prof. Dr. Steven Reiss von der Ohio State University stellte in den 90er Jahren fest, dass sich die Wissenschaft bis dahin kaum für die existentielle Frage nach dem "Wer bin ich?" interessiert hatte und diesbezüglich wenig Antworten bieten konnte. Er fand daraufhin in jahrelangen Untersuchungen mit weltweit über 10.000 Versuchspersonen heraus, dass insgesamt 16 Lebensmotive unser Leben bestimmen.

Die 16 Lebensmotive wirken in jedem von uns. Dennoch unterscheiden sich die Individuen beträchtlich, wie sehr sie diese gestalten und verbinden: Jede einzelne Lebensmotivdimensionen muss als ein Kontinuum von (sehr) schwach bis (sehr) stark verstanden werden, auf dem jeder Mensch seinen ganz eigenen "Glückspunkt" hat. Insgesamt gibt es daher mehrere Milliarden verschiedene Motiv-Profile, die wie ein individueller Fingerabdruck sind, keines gleicht dem anderen.

Wer sein Motivprofil genauer kennen lernt, kann also wertvolle Einblicke in seine Persönlichkeit gewinnen: Wer er wirklich ist, was ihn im Innersten bewegt und antreibt. Diese Erkenntnisse tragen dazu bei, zufriedener und glücklicher zu leben und vor allem toleranter sich und anderen gegenüber zu werden.

Kennen lernen kann man sein Motivprofil durch die Lebensmotiv-Analyse, einem Persönlichkeitstest, der die Ausprägung der einzelnen Bedürfnisse misst.

Menschen haben die Tendenz, ihre eigenen Ansichten, Werte und Emotionen als die einzig richtigen anzusehen und ihnen dadurch einen Absolutheitsanspruch zu geben. Jeder neigt dazu, das Erleben seines eigenen Motivprofils als Maßstab für die Wahrnehmung der Realität zu nehmen, da er ja nichts anderes kennt. Anders Denkende werden all zu leicht als „nicht normal“ oder „falsch“ abgestempelt. Dieses Verhalten bezeichnet Steven Reiss als sog. „Self-Hugging“ (Selbstumarmung, Selbstverliebtheit). Die Kenntnis und Reflektion des eigenen Motivprofils sowie der Profilstruktur anderer Menschen unterstützt uns dabei, anderen mehr Akzeptanz, Respekt und Verständnis entgegenzubringen.

Macht (Power)

Machtstreben meint den Wunsch nach Einflussnahme und motiviert uns, Herausforderungen zu suchen, Ehrgeiz zu entwickeln, uns Kompetenz anzueignen, exzellente Leistungen zu bringen und Ruhm zu ernten. Das Machtmotiv kann so stark ausgeprägt sein, dass es die Persönlichkeit dominiert. Machtstreben wird durch Erfolgserlebnisse befriedigt, und dadurch, andere anzuleiten und sie zu führen.

Unabhängigkeit (Independence)

Unabhängigkeit ist das Streben nach Selbstständigkeit und Freiheit. Menschen, die ein hohes Unabhängigkeitsmotiv haben, widerstrebt es, sich auf andere verlassen zu müssen und Hilfe zu suchen oder anzunehmen. Da Unabhängigkeit ein grundlegendes Bestreben ist, kann es sein, dass manche Menschen Aversionen gegen diejenigen haben, die ihnen helfen wollen, obwohl diese Hilfe vielleicht gut gemeint ist. Erfährt umgekehrt ein Mensch mehr Unabhängigkeit als ihm lieb ist, dann bereitet es ihm Unwohlsein. Derartig veranlagte Menschen streben vielmehr nach „Interdependenz“, einem bestimmten Maß an Abhängigkeit und erleben Freude dabei, anderen zu vertrauen.

Neugier (Curiosity)

Neugier meint das Streben etwas zu lernen, intellektuell zu Fragen und Zusammenhänge durchschauen zu wollen. Im Gegensatz zum Begriff der Intelligenz, der sich darauf bezieht, wie schnell jemand etwas lernt, geht es beim Lebensmotiv der Neugier darum, wie viel Freude der Vorgang des Lernens jemandem bereitet. Dabei sind neugierige Menschen primär daran interessiert, die Wahrheit herauszufinden.

Anerkennung (Acceptance)

Anerkennung ist das Streben nach positivem Selbstwert und meint den Wunsch, dazuzugehören. Es motiviert Menschen, Zurückweisung und Kritik zu vermeiden. Wird das Streben nach Anerkennung befriedigt, stärkt es unser Ich. Bleibt es hingegen unbefriedigt, ist Selbstunsicherheit die Folge.

Ordnung (Order)

Das Lebensmotiv der Ordnung kommt zum Tragen, wenn wir Dinge organisieren, Pläne machen, Listen erstellen, kategorisieren, Regeln aufsetzen, Dinge schmücken und in Stand setzen. Ordnung beinhaltet die Freude an Ritualen und Traditionen. Ist das Ordnungsbedürfnis übermäßig ausgeprägt, kann es zwanghafte Züge annehmen. Wird das Streben nach Ordnung befriedigt, erleben wir Stabilität und Kontrolle. Bleibt es unbefriedigt fühlen wir uns unsicher, weil alles unvorhersehbar und chaotisch wird.

Sparen / Sammeln (Saving)

Sparen meint das Streben, Dinge zu horten. Es motiviert Menschen, Geld und

interessante Gegenstände zu sammeln und unnötigen Ausgaben vorzubeugen. Sparsamkeit wird somit zum Selbstzweck. Übertriebene Sparsamkeit mündet in Geiz, während Freizügigkeit, Extravaganz oder Verschwendung den anderen Pol des Kontinuums dieses Lebensmotivs bilden. Wird das Streben nach Sparsamkeit befriedigt, fühlen wir uns gewappnet und vorbereitet. Ist dies nicht der Fall, empfinden wir uns als unvorbereitet und ausgeliefert.

Ehre (Honor)

Ehre bedeutet, sich seinen Eltern gegenüber loyal zu verhalten. Im weitesten Sinne bezieht sich dieses Lebensmotiv auf das elterliche Erbe, die ethnische Zugehörigkeit, die Kultur, den Moralkodex, die Religion, Stadt oder Nation. Wird das Bedürfnis nach Ehre befriedigt, erleben wir die Freude, loyal zu sein. Wird es nicht befriedigt, fühlen wir uns schuldig und beschämt.

Idealismus (Idealism)

Idealismus meint das Streben nach sozialer Gerechtigkeit und Fairness. Es motiviert Menschen, zum Wohle der Menschheit beizutragen und äußert sich darin, dass sie z.B. gemeinnützigen Organisationen beitreten, humanitäre Interessen unterstützen, spenden oder Bürgerinitiativen gründen.

Wird unser Wunsch nach Idealismus befriedigt, fühlen wir uns als „Gleicher unter Gleichen“. Bleibt er jedoch unbefriedigt, fühlen wir uns ungerecht behandelt.

Beziehungen (Social Contact)

Dabei geht es um das Streben nach Kontakt, Begegnung und Nähe mit anderen. Menschen mit einem hohen Beziehungsmotiv haben das Bedürfnis, mit anderen zusammen zu sein, nicht nur um Spaß zu haben sondern, um die anderen kennen zu lernen und sie für sich zu interessieren. Menschen, deren Beziehungsbedürfnis befriedigt wird, fühlen Freude. Bleibt es hingegen unbefriedigt, stellt sich ein Gefühl von Einsamkeit ein.

Familie (Family)

Das Streben nach Familie bedeutet, eigene Kinder haben und aufziehen zu wollen. Der Wunsch nach Familie beinhaltet, viel Zeit mit seinen Kindern verbringen zu wollen und bereit zu sein, deren Bedürfnisse mitunter über die eigenen zu stellen..

Wird das Bedürfnis nach Familie erfüllt, stellt sich die Zufriedenheit elterlicher Liebe ein. Bleibt es unerfüllt, kann ein Gefühl von Unruhe die Folge sein.

Status (Social Status)

Das Streben nach Status beinhaltet den Wunsch nach Prestige. Menschen mit hohem Statusmotiv möchten es in der Welt „zu etwas bringen“, wohlhabend werden, und andere durch ihren Reichtum und ihre Position beeindrucken. Wird das Lebensmotiv Status befriedigt, fühlt man sich wichtig und bedeutend, wird es nicht erfüllt, fühlt man sich unbedeutend.

Rache / Wettkampf (Vengeance/Competition)

Das Streben nach Rache bedeutet, gewinnen zu wollen bzw. jemandem etwas zurückzahlen zu wollen. Es geht gewöhnlich einher mit Gefühlen von Ärger oder Hass. Menschen entwickeln den Wunsch nach Rache, wenn sie frustriert sind, beleidigt oder bedroht werden.

Wird das Streben nach Rache befriedigt, fühlen wir uns bestätigt und rehabilitiert. Bleibt es unbefriedigt, herrschen Ärger und Zorn vor.

Eros (Romance)

Eros meint das Streben nach Sexualität, Lust, Schönheit und Ästhetik. Es umfasst romantische Liebe und Sex genauso wie den Wunsch nach sinnlichem Erleben, z.B. in Kunst und Musik. Menschen mit einem hoch ausgeprägten Erosmotiv haben intensive sexuelle Fantasien und verbringen viel Zeit damit, sich für das andere Geschlecht attraktiv zu machen. Wird das Streben nach Eros befriedigt, fühlt man sich lustvoll und ekstatisch. Wird es nicht erfüllt, bleibt eine starke Unbefriedigung zurück.

Essen (Eating)

Das Lebensmotiv Essen meint das Streben, Nahrung konsumieren zu wollen. Es stellt nicht nur eine biologische Notwendigkeit dar, sondern hat darüber hinaus auch eine seelische Bedeutung. Menschen mit einem hoch ausgeprägten Essensmotiv haben großen Appetit, essen in der Regel häufig und viel und neigen zu Übergewicht. Diejenigen, die ein niedriges Essensmotiv haben, sind in Bezug auf Speisen eher wählerisch und schwierig.

Ein Mensch, dessen Bedürfnis nach Essen befriedigt wird, fühlt sich nicht nur körperlich satt sondern auch psychologisch „gesättigt“. Auf der anderen Seite bleibt ein Mensch auch auf diese beiden Aspekte bezogen „hungrig“, wenn sein Streben nach Essen unerfüllt bleibt.

Körperliche Aktivität (Physical Activity)

Körperliche Aktivität bedeutet das Streben, sich bewegen und seinen Organismus einsetzen und spüren zu wollen. Menschen mit diesem hoch ausgeprägten Lebensmotiv führen einen aktiven Lebensstil, und machen viel und regelmäßig Sport. Jene mit einem gering ausgeprägtem körperlichem Aktivitätsmotiv hingegen bevorzugen ein möglichst bewegungsfreies, mitunter „faules“ Leben.

Wird das Bedürfnis nach Bewegung und Aktivität erfüllt, fühlt man sich vital, bleibt es unbefriedigt, fühlt man sich ruhelos.

Emotionale Ruhe (Tranquility)

Ruhe meint das Streben, ein „stressfreies“, emotional friedvolles Leben zu führen. Menschen mit einem hoch ausgeprägten Ruhemotiv unternehmen alles, um Stresssituationen in ihrem Leben zu vermeiden. Umgekehrt haben Menschen mit einem geringen Ruhemotiv eine hohe Toleranzgrenze in Bezug auf Stress. Sie sind robust, mutig und abenteuerlustig. Befriedigten Menschen ihr Streben nach Ruhe, fühlen sie sich sicher. Tun sie es nicht, fühlen sie sich ängstlich.

Wenn Sie Ihre persönlichen Ausprägungen kennen, werden Sie feststellen, was Sie wirklich antreibt. Sie können Ihr Tun in der Vergangenheit reflektieren und bewerten und werden es in der Zukunft viel leichter haben, Entscheidungen zu treffen und Klarheit über Ihre Handlungen, Gefühle und Reaktionen gewinnen. Dabei spielen nicht nur die einzelnen Prägungen eine Rolle, sondern auch das Zusammenspiel der stark und/oder schwach geprägten Lebensmotive.

Linktipp:

www.institut-fuer-lebensmotive.de

Buchtipp:

Helmut Fuchs und Andreas Huber
Die 16 Lebensmotive. Was uns wirklich antreibt

dtv Verlag, ISBN 3423243198