

Motivation für Höchstleistungen

Das Reiss-Profil der Lebensmotive

Um Ihr persönliches Motivprofil zu bestimmen, prüfen Sie die im Folgenden zu allen 16 Motiven formulierten Aussagen, ob sie "stark" oder "kaum/gar nicht" zutreffen. Es genügt, wenn eine der Aussagen Ihr Verhalten beschreibt.

Falls keine dieser Aussagen Ihr Verhalten richtig charakterisiert oder manchmal auch das eine, dann wieder das andere stimmt, notieren Sie für das betreffende Motiv "eher durchschnittlich".

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten; um sich ein möglichst genaues Bild Ihrer lebensbestimmenden Antriebe und Werte zu verschaffen, müssen Sie die Fragen nur ehrlich beantworten.

Macht

+	1. Im Vergleich mit anderen Altersgenossen bin ich ehrgeizig und karrierebewusst. 2. Gewöhnlich übernehme ich das Kommando, statt mir sagen zu lassen, wo es langgeht.
-	1. Ich bin deutlich weniger ehrgeizig und karrierebewusst als andere Menschen in meinem Alter. 2. Im Allgemeinen bin ich eher nachgiebig.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Unabhängigkeit

+	1. Das Motto "Selbst ist der Mann/die Frau" bestimmt mein Leben. 2. Ich kann auf die Ratschläge anderer verzichten.
-	1. Im Vergleich mit anderen Ehen oder Partnerschaften bin ich stärker an meinen Partner gebunden. 2. Ich mag es nicht, wenn ich alleine bin.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Neugier

+	1. Ich bin das, was man "wissensdurstig" nennt. 2. Ich denke viel darüber nach, was Wahrheit bedeutet.
-	1. Ich mag keine geistigen, "intellektuellen" Aktivitäten. 2. Ich stelle nur selten Fragen.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Anerkennung

+	1. Ich habe große Schwierigkeiten, wenn man mich kritisiert. 2. Ich gebe oft auf.
-	1. Ich bin selbstbewusst und selbstsicher. 2. Auf Kritik reagiere ich meist völlig gelassen und unaufgeregt.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Ordnung

+	1. Ich bin besser organisiert als die meisten anderen Menschen. 2. Ich habe Regeln, die ich befolge. 3. Ich mag es, wenn die Dinge aufgeräumt sind.
-	1. Mein Büro oder meinen Schreibtisch kann man meist wirklich nicht als ordentlich bezeichnen. 2. Ich mag es überhaupt nicht, Dinge planen zu müssen.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Sparen

+	1. Ich bin ein Sammler. 2. Viele halten mich für einen "Geizkragen". 3. Geld ist für mich noch wichtiger als für die meisten anderen.
-	1. Ich bin großzügig. 2. Ein "Sammler und Sparer" war ich noch nie.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Ehre

+	1. Ich bin als prinzipientreuer Mensch bekannt. 2. Man schätzt meine Loyalität.
-	1. Ich glaube, dass jeder für sich alleine schauen muss, wo er bleibt. 2. Wenn ich ehrlich bin, kümmerge ich mich kaum oder gar nicht um moralische Fragen.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Idealismus

+	1. Für einen guten Zweck bringe ich auch persönliche Opfer. 2. Ich spende oder tue oft etwas für die Menschen, die es wirklich brauchen.
-	1. Ich interessiere mich nicht für öffentliche Angelegenheiten. 2. Wohlfahrt bringt nichts und interessiert mich nicht.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Beziehungen

+	1. Ich brauche andere Menschen, um glücklich zu sein. 2. Man kennt und schätzt mich als humorvollen Zeitgenossen.
-	1. Ich lebe meist zurückgezogen - eigentlich bin ich das, was man eine "private Person" nennt. 2. Partys mag ich überhaupt nicht. 3. Außer mit meiner Familie und wenigen engen Freunden habe ich keine Kontakte.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Familie

+	1. Kinder und Kindererziehung gehören zu meinem Lebensglück. 2. Mit meinen Kindern verbringe ich mehr Zeit als andere Eltern.
-	1. Meine Elternrolle empfinde ich häufiger, als mir recht ist, als belastend. 2. Ich habe mein Kind verlassen.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Status

+	1. Ich mag eigentlich immer nur die besten und schönsten Dinge. 2. Es gefällt mir, andere mit meinem Besitz zu beeindrucken und ihnen zu gefallen.
-	1. Reichtum interessiert mich sehr viel weniger als andere. 2. Das Leben der Schönen und Reichen beeindruckt mich überhaupt nicht.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Rache

+	1. Ich bin aggressiv und kann meine Wut oder meinen Ärger oft nicht kontrollieren. 2. Ich sinne oft lange nach Genugtuung und Revanche.
-	1. Ich bin sehr viel seltener wütend oder ärgerlich als andere. 2. Ich bin nicht gerne in Konkurrenz oder im Wettbewerb mit anderen.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Romantik

+	1. Ich kann meine sexuellen Wünsche oft kaum kontrollieren. 2. Ich habe ein sehr intensives Sexualleben. 3. Schönheit ist außerordentlich wichtig für mich.
-	1. Ich mag Sex nicht besonders. 2. Im Grunde genommen ist Sexualität eher abstoßend.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Ernährung

+	1. Im Vergleich mit anderen spielt Essen für mich eine größere Rolle. 2. Ich esse, sooft es geht.
-	1. Ich esse eigentlich nie mehr, als mir gut tut. 2. Ich hatte noch nie größere Gewichtsprobleme
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Körperliche Aktivität

+	1. Ich habe mich schon immer viel bewegt. 2. Wenn ich auf meinen Sport verzichten müsste, wäre ich unglücklich.
-	1. Ich war schon immer etwas träge. 2. Ich weiß, dass ein faules Leben ein schönes Leben ist.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Ruhe

+	1. Ich bin meist schüchtern oder furchtsam. 2. Es ängstigt mich, wenn ich mich gestresst oder unsicher fühle.
-	1. Ich bin objektiv gesehen weniger ängstlich als viele andere. 2. Ich bin mutig und unerschrocken.
0	Weder noch. Manchmal stimmt das eine, dann das andere.

Auswertung

Machen Sie sich die "Spitzen" (+) und "Tiefen" (-) bewusst: Was sind die wirklich wichtigen Bereiche und Werte in Ihrem Leben? Welche Dinge interessieren Sie überhaupt nicht?

Wie gut können Sie Ihre wichtigsten Werte, Bedürfnisse und Ziele in den verschiedenen Lebensbereichen verwirklichen - bei der Arbeit, in Familie oder Freizeit? Sind Sie insgesamt glücklich und zufrieden? Welche Hindernisse und Schwierigkeiten gibt es? Wie könnten Sie sie überwinden?

Wie sieht es bei den weniger entscheidenden Bereichen aus? Verbringen Sie (zu) viel Zeit mit Dingen, die Ihnen eigentlich nichts bedeuten?

Machen Sie die Gegenprobe und lassen Sie sich von Partnern, Freunden oder Kollegen beurteilen: Stimmen die jeweiligen Eigen- und Fremdbilder überein? Oder gibt es Diskrepanzen? Warum? Betreffen sie wichtige Bereiche?

Literaturempfehlung:

Fuchs, Helmut; Huber, Andreas: Die 16 Lebensmotive; DTV, München 2005;
ISBN 3-423-24319-8