

## Die 16 Lebensmotive nach Prof. Dr. Steven Reiss - Selbsteinschätzung

Um Ihr persönliches Motiv-, Interessens- und Werteprofil zu bestimmen, überprüfen Sie bei allen 16 Lebensmotiven, ob sie wichtig (+) oder unwichtig (-) für Sie sind. Um Ihren Wert +/zu bestimmen, genügt es, wenn eine der Aussagen im Allgemeinen auf Sie zutrifft. Ziehen Sie dabei Vergleiche zu Menschen Ihres Alters. Wenn keine der Aussagen Ihr Verhalten richtig beschreibt oder wenn manchmal das eine, manchmal das andere stimmt, dann tragen Sie den Wert 0 ein.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Um sich ein möglichst genaues Bild von Ihren lebensbestimmenden Antrieben und Werten zu verschaffen, müssen Sie die Fragen nur ehrlich beantworten.

### 1. (MA)

- + 1. Ich bin ehrgeizig und karrierebewusst.
- 2. Gewöhnlich übernehme ich das Kommando.
- 1. Ich bin nicht ehrgeizig oder karrierebewusst.
- 2. Im Allgemeinen ordne ich mich eher unter.
- 0 sowohl als auch/weder noch

### 2. (UN)

- + 1. Selbst ist der Mann/die Frau!
- 2. Auf Ratschläge kann ich meist verzichten.
- 1. Ich bin stark an meinen Partner gebunden.
- 2. Ich bin nicht gerne allein.
- 0 sowohl als auch/weder noch

### 3. (NE)

- + 1. Ich bin wissensdurstig und stelle viele Fragen.
- 2. Ich denke oft darüber nach, was Wahrheit ist.
- 1. Ich stelle nur selten Fragen.
- 2. Intellektuelle Betätigungen reizen mich nicht.
- 0 sowohl als auch/weder noch

### 4. (AN)

- + 1. Ich mag es nicht, wenn man mich kritisiert.
- 2. Ich gebe schnell auf.
- 1. Mit Kritik kann ich gut umgehen.
- 2. Ich habe großes Selbstvertrauen.
- 0 sowohl als auch/weder noch

### 5. (OR)

- + 1. Ich habe einen ausgesprochenen Hang zur Ordnung und räume gerne auf.
- 2. Ich halte mich konsequent an Regeln.
- 1. Ordnung - was ist das?
- 2. Ich plane überhaupt nicht gerne.
- 0 sowohl als auch/weder noch

## 6. (SP)

- + 1. Ich bin ein typischer Sammler.
- 2. Viele halten mich für einen Geizkragen.
- 1. Ich bin großzügig.
- 2. Ein Sammler und Sparer war ich noch nie.
- 0 sowohl als auch/weder noch

## 7. (EH)

- + 1. Ich bin als prinzipientreuer Mensch bekannt.
- 2. Man schätzt meine Loyalität.
- 1. Jeder muss selbst schauen, wo er bleibt.
- 2. Moralische Fragen interessieren mich nicht.
- 0 sowohl als auch/weder noch

## 8. (ID)

- + 1. Für einen guten Zweck bringe ich auch persönliche Opfer.
- 2. Ich spende Geld oder betätige mich ehrenamtlich.
- 1. Gesellschaftliche Fragen interessieren mich nicht.
- 2. soziales Engagement bringt (mir) nichts
- 0 sowohl als auch/weder noch

## 9. (BE)

- + 1. In der Gesellschaft anderer Menschen fühle ich mich glücklich.
- 2. Ich bin als lebenslustiger Zeitgenosse bekannt.
- 1. Ich lasse nur meine Familie und einige enge Freunde an mich heran.
- 2. Ich lebe eher zurückgezogen.
- 0 sowohl als auch/weder noch

## 10. (FA)

- + 1. Kinder zu erziehen macht mich glücklich.
- 2. Ich verbringe viel Zeit mit meinen Kindern.
- 1. Meine Elternrolle empfinde ich meistens als belastend.
- 2. Ich bin kein Familienmensch.
- 0 sowohl als auch/weder noch

## 11. (ST)

- + 1. Ich mag Luxus.
- 2. Ich beeindrucke andere gern mit dem, was ich besitze.
- 1. Die Reichen und die Schönen sind mir völlig egal.
- 2. Was andere von mir denken, interessiert mich nicht.
- 0 sowohl als auch/weder noch

### 12. (RA)

- + 1. Ich neige zu Wutausbrüchen und bin oft aggressiv
- 2. Ich habe ein ausgeprägtes Konkurrenzdenken und hege häufig Rachgefühle
- 1. Ich werde viel seltener wütend als andere und setze mich kaum zur Wehr.
- 2. Konkurrenzsituationen sind mir verhasst.
- 0 sowohl als auch/weder noch

### 13. (ER)

- + 1. Ich hatte viele verschiedene Sexualpartner in meinem Leben.
- 2. Ich bin ein ausgesprochener Romantiker und habe einen besonderen Sinn für das Schöne.
- 1. Sexualität spielt bei mir eine untergeordnete Rolle.
- 2. Das Schöne ist mir völlig gleichgültig.
- 0 sowohl als auch/weder noch

### 14. (ES)

- + 1. Essen ist ein wahres Lebenselixier!
- 2. Ich halte häufig Diät.
- 1. Ich esse eigentlich nie mehr, als mir gut tut.
- 2. Ich hatte noch nie größere Gewichtsprobleme
- 0 sowohl als auch/weder noch

### 15. (KA)

- + 1. Ich habe mich schon immer körperlich betätigt.
- 2. Sport zu treiben macht mich glücklich.
- 1. Ich war schon immer etwas träge.
- 2. Ein faules Leben ist ein schönes Leben.
- 0 sowohl als auch/weder noch

### 16. (RU)

- + 1. Ich bin meist schüchtern oder furchtsam und gerate leicht in Panik.
- 2. Es ängstigt mich, wenn meine Knie zittern / mein Herz klopft, und es ist mir peinlich, wenn mein Magen knurrt.
- 1. Ich bin weniger sensibel als viele andere.
- 2. Ich bin mutig und unerschrocken.
- 0 sowohl als auch/weder noch

# Auswertung

Tragen Sie nun Ihre Werte (+ oder - oder 0) in das Diagramm ein, und verbinden Sie die Markierungen zu Ihrem persönlichen Motiv-Profil..

	MA	UN	NE	AN	OR	SP	EH	ID	BE	FA	ST	RA	ER	ES	KA	RU
+2																
+1																
0																
-1																
-2																

- Macht (MA)
- Unabhängigkeit (UN)
- Neugier (NE)
- Anerkennung (AN)
- Ordnung (OR)
- Sparen (SP)
- Ehre (EH)
- Idealismus (ID)
- Beziehung (BE)
- Familie (FA)
- Status (ST)
- Rache (RA)
- Eros (ER)
- Essen (ES)
- Körperliche Aktivität (KA)
- Ruhe (RU)

Die zentralen Lebensmotive sind jene, die bei Ihnen einen Wert von + 2 erreicht haben.

# Die Erklärung der 16 Lebensmotive

## **Macht (Einfluss) - ehrgeizig, erfolgsorientiert, bestimmend**

Einfluss auszuüben und Verantwortung zu übernehmen ist charakteristisch für das Motiv Macht. Das Motiv kann sich auf viele verschiedene Arten zeigen: Einigen liegt viel daran, sich mit Menschen zu umgeben und anzuleiten. Andere machtmotivierte Personen verspüren mehr den Drang, produktive gegenständliche Arbeit zu leisten. Zur Verwirklichung der Ziele sind bestimmte Eigenschaften wie Durchhaltevermögen, Einsatzbereitschaft und Ehrgeiz notwendig.

## **Unabhängigkeit (Freiheit) - autonom, freiheitsliebend, selbstgenügsam**

Frei zu leben, ohne an die Weisungen anderer Menschen gebunden zu sein und selbst über sein Leben zu entscheiden, sind die Grundzüge des Unabhängigkeitsmotivs.

Selbstbestimmung in verschiedenen Lebensbereichen führt für diese Menschen zu einem Gefühl der Autonomie. In manchen Bereichen wünschen sich jedoch auch solche Menschen Anschluss und Weisung. Einige streben beispielsweise beruflich nach Unabhängigkeit und besitzen dagegen im familiären Bereich ein hohes Anschlussbedürfnis.

## **Neugier (Erkennen und Lernen) - wissbegierig, wahrheitsliebend, erwartungsvoll**

Menschen unterscheiden sich darin, in welchen Bereichen und wie stark sie daran interessiert sind, Neues zu lernen und ihr Wissensbedürfnis zu befriedigen. Zugrunde liegt diesem Streben die Suche nach Wahrheit und allgemeingültigen Zusammenhängen. Das Motiv Neugier kann in verschiedenen Bereichen unterschiedlich stark ausgeprägt sein: Manche Menschen befriedigen ihre Neugier mit der intellektuellen Wissensaneignung, andere haben das Bedürfnis, durch Reisen neue Kulturen und Menschen kennen zu lernen.

## **Anerkennung (Bestätigung) - selbstsicher, angesehen, geachtet**

Das Motiv Anerkennung ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt, liegt aber wahrscheinlich jedem Handeln in stärkerer oder schwächerer Form zugrunde. Die Befriedigung dieses Bedürfnisses führt über soziale Akzeptanz zu einer positiven Selbstbewertung. Das kann letztlich zu mehr Selbstsicherheit beitragen. Wer stark nach Anerkennung strebt, versucht möglicherweise, damit eigene Unsicherheiten zu kompensieren.

## **Ordnung (Regelung von Lebensvorgängen) - gut organisiert, zuverlässig, kontrolliert**

Der Grundzug dieses Motivs ist es, in möglichst allen Lebensbereichen berechenbare Vorgänge zu besitzen und Klarheit zu schaffen. Ordnungsmotivierte Menschen streben danach, alles klar zu strukturieren und zu planen. Bei ungeordneten äußeren Verhältnissen sind sie unzufrieden. Möglicherweise korrespondiert dabei die Herstellung der äußeren Ordnung mit der Regelung innerer Vorgänge.

## **Sparen (Ansammlung von Dingen) - bescheiden, sicherheitsorientiert, vorausplanend**

Die Ansammlung von Gegenständen oder von Geld ist für Menschen ein grundlegendes Motiv, um ein Sicherheitsgefühl zu erlangen. Der Besitz dient dazu, auf unvorhersehbare Wendepunkte im Leben vorbereitet und dagegen abgesichert zu sein. Das Motiv des Sparens unterscheidet sich grundlegend von dem Motiv Status. Bei Letzterem dient der finanzielle Wohlstand vor allem dazu, andere zu beeindrucken.

## **Ehre (Integrität) - prinzipientreu, loyal, rechtschaffen**

Dieses Motiv beschreibt die Verbundenheit mit traditionellen Werten, besonders denen der Herkunftsfamilie. Menschen, die dieses Motiv wählen, versuchen, nach bestimmten

Prinzipien zu leben und Traditionen einzuhalten. Eigene Bedürfnisse werden zugunsten der Pflichterfüllung zunächst einmal zurückgestellt.

**Idealismus (Gerechtigkeit) - gerecht, engagiert, uneigennützig**

Dieses Motiv beschreibt das Engagement für gesellschaftliche oder soziale Zwecke. Das Eingebundensein in gemeinnützige Vereine oder sogar die Initiation eigener Aktionen im Dienst der Gesellschaft stehen dabei im Vordergrund. Idealismus-motivierte Menschen setzen sich stark für die Gesellschaft ein.

**Beziehungen (sozialer Kontakt) - humorvoll, kontaktfreudig, aufgeschlossen**

Dieses Motiv steht für die Begegnung mit anderen Menschen und soziale Kontakte. Die Gründe, Beziehungen zu pflegen, können ganz unterschiedlich sein. Manche Menschen bilden beispielsweise ein Netzwerk, um vor allen ihren Status aufzuwerten. Der echte Wunsch nach Beziehungen umfasst jedoch vor allem die Suche nach Schutz und Geborgenheit in einer Gruppe sowie den Kontakt zu anderen, um gemeinsame Interessen und eine anregende Freizeitgestaltung zu pflegen.

**Familie (Kinder) - kinderlieb, fürsorglich, verantwortungsvoll**

Dieses Motiv umfasst die Gründung einer Familie und die Erziehung eigener Kinder. Menschen, die dieses Motiv wählen, empfinden Kindererziehung als bereichernd und die Familie als zentralen Faktor für das Erleben von Eingebundenheit in die Gesellschaft.

**Status (social standing) - geltungsbewusst, angesehen, wohlhabend**

Dieses Motiv beschreibt das Streben nach öffentlicher Aufmerksamkeit und Beachtung. Status-motivierte Menschen sind Prestige und Ruhm wichtig. Dies wird vor allem mit Statussymbolen wie beispielsweise teuren Autos oder universitären Titeln ausgedrückt.

**Konkurrenz (Wettbewerb) - wettbewerbsorientiert, konkurrenzfähig, kämpferisch**

Dieses Motiv beschreibt das Streben danach, der Stärkere zu sein, zu gewinnen oder wenigstens einen Ausgleich zu einem vorangegangenen Rückschlag zu erhalten. Dieses Motiv führt zu Wettbewerb und ist eine entscheidende Triebkraft nicht nur für Zerstörung, sondern auch für Innovation. Auch wenn die Begriffe Konkurrenz oder gar "Rache" überspitzt klingen mögen, so beschreiben sie doch den inneren Impuls, der diesem Motiv zugrunde liegt und sich in konstruktiver oder zum Teil auch destruktiver Weise nach außen zeigt.

**Romantik (Eros) - ästhetisch, sinnlich, erotisch**

Das Motiv Romantik beschreibt das Streben nach einem ästhetisch gestalteten Leben. Erotik und Schönheit gelten dabei als verschiedene Aspekte eines einzigen Strebens. So sind Menschen, die Wert auf Erotik legen, gleichzeitig fasziniert von den schönen Künsten, wie Musik, Malerei oder Poesie. In Bezug auf die Partnerschaft beschreibt der Begriff des Romantizismus darüber hinaus, wie sehr jemand an Liebe auf den ersten Blick glaubt; der Überzeugung ist, die Liebe bahne sich ihren Weg durch alle Hindernisse sowie den Glauben, dass der idealisierte Partner sein Ein und Alles sei.

**Ernährung (Essen) - genießerisch, kulinarisch, schwelgerisch**

Das Konsumieren größerer Mengen oder besonderer Arten von Nahrung ist charakteristisch für dieses Motiv. Dabei beeinflusst die aktuelle Gefühlslage die Intensität, mit der jemand Nahrungsmittel wahrnimmt und seine Speisen auswählt. Essen ist sehr stark an Emotionen gebunden und beeinflusst in vielfältiger Weise, was und wie viel eine Person zu sich nehmen möchte.

**Körperliche Aktivität (Sport und Fitness) - sportlich, dynamisch, kräftig**

Sportliche Aktivitäten dienen dazu, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und körperliches Wohlbefinden zu erlangen. Es ergeben sich Überschneidungen zu anderen Motivbereichen: So sind einige Menschen beispielsweise besonders körperlich aktiv, um ihre Fitness zu steigern, andere streben danach, ein gutes Körpergefühl herzustellen.

**Ruhe (Entspannung) - entspannt, vorsichtig, geborgen**

Dieses Motiv umfasst die Suche nach Entspannung und emotionaler Stabilität. Es hat Einfluss darauf, welche Lebensumwelt ein Mensch sucht. So kann die Berufswahl darauf ausgelegt sein, dass jemand mit seinen Gefühlen wenig involviert ist, um Ruhe und inneren Frieden bewahren zu können.

Ihre persönliche Auswertung:

1. Bringen Sie Ihre positiven und anschließend Ihre negativen Lebensmotive in eine Reihenfolge.

Besonders wichtige Lebensmotive:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(völlig) unwichtige Lebensmotive:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. Kombinieren Sie Ihre drei wichtigsten Lebensmotive:

Motive (1) und (2)

Motive (1) und (3)

Motive (2) und (3)

Motive (1), (2) und (3)

Was fällt Ihnen auf, wenn Sie diese Kombinationen auf Ihr Leben übertragen.  
Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt:

Wann und in welchen Situationen kommen sie zusammen vor?

Treten sie in Widerspruch oder Konflikt zueinander?

Wie gehen Sie damit um?