

**Markus Brand, Frauke Ion, Sonja Wittig**

**30 Minuten**

# **Die 16 Lebensmotive**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Eva Gößwein, Berlin

Grafiken: Martin Zech Design, Bremen

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

8., ergänzte und erweiterte Auflage 2018

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

### Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-309-7

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Lebensnavigation mit den 16 Lebensmotiven</b>	<b>9</b>
Wo sitzen Sie in Ihrem Bus?	10
Lebensnavigation	12
Ansatzpunkt: Die 16 Lebensmotive	13
<b>2. Was sind Lebensmotive?</b>	<b>17</b>
Motivation und Volition	18
Das Zwiebelmodell der Persönlichkeit	20
Wissenschaftlicher Hintergrund und Abgrenzung zu anderen Theorien	23
Das Reiss Motivation Profile® als Diagnose- instrument	27
Anwendungsgebiete	30
<b>3. Die 16 Lebensmotive nach Steven Reiss</b>	<b>39</b>
Die Bipolarität der Lebensmotive	39
Vorstellung der 16 Lebensmotive	41
Harmonien und Disharmonien innerhalb einer Motivstruktur	58
<b>4. Umgang mit mir und den Lebensmotiven</b>	<b>65</b>
Die „privaten“ Lebensmotive	65
Die „Karrieretreiber“	67
Prioritäten-Filter	69

<b>5. Umgang mit anderen und den Lebensmotiven</b>	<b>75</b>
Unsere Schutzbrille – Selbstbezogenheit	75
Beziehungs-Lupe	79
Führungs-Kompass	82
<b>Fast Reader</b>	<b>88</b>
<b>Das Institut für Persönlichkeit</b>	<b>94</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>95</b>
<b>Stichwortregister</b>	<b>96</b>

# Vorwort

Sie möchten in Beruf und Privatleben endlich verwirklichen, was Sie sich schon viel zu lange nur vorgenommen haben? Sie wünschen sich mehr Lust und Energie für Ihren Partner, Ihre Kinder, Ihre Hobbys und wollen dennoch Ihren beruflichen Erfolg weiter steigern? Das Reiss Motivation Profile® ist ein renommiertes Instrument der Persönlichkeitspsychologie, das mit den individuellen Ausprägungen der 16 Lebensmotive die persönliche Antriebs- und Motivationsstruktur eines Menschen analysiert. Es ermöglicht, passgenaue Maßnahmen für eine schnelle und effektive Zielerreichung in den verschiedensten Wirkungsbereichen abzuleiten.

## Beispiel

Durch ein Reiss Motivation Profile® hat Melanie Muster vertiefte Erkenntnisse hinsichtlich ihres hoch ausgeprägten Lebensmotivs „Macht“ und des niedrig ausgeprägten Motivs „Unabhängigkeit“ gewinnen können. Sie ist sich nun bewusst, dass sie sich einerseits wünscht, lieber selbst Entscheidungen zu treffen, als andere bestimmen zu lassen. Andererseits hat sie ein tiefes Bedürfnis danach, Teil einer harmonierenden Gruppe zu sein, statt sich durch eine „Entscheiderrolle“ herauszuheben. Während sie sich früher öfter zu suggestiven Äußerungen wie „Wir alle finden es doch besser, wenn...“ hinreißen ließ, hat sie heute für Entscheidungssituationen in Berufs- wie Privatleben gelernt, beide Wünsche durch Übernahme einer Moderatorenrolle gleichzeitig zu berücksichtigen (vgl. „Methodenkonflikt“ auf S. 61).

Mit diesem Buch möchten wir Sie darin unterstützen, Ihre ganz persönlichen Motivatoren kennenzulernen und für mehr Zufriedenheit und Erfolg in Berufs- und Privatleben zu nutzen. Grundlage dafür ist die Beantwortung der Frage: „Wer ist Ich“?

Eine ausführliche Analyse Ihrer Lebensmotivstruktur kann nur von einem ausgebildeten Reiss Motivation Profile® Master vorgenommen werden. Aber schon eine Selbsteinschätzung als Orientierungslandkarte wird Sie in die Lage versetzen, aus Ihren persönlichen Bedürfnissen konkrete und wertvolle Handlungsweisen abzuleiten.

Sie erhalten mit diesem Buch einerseits einen Überblick darüber, was die 16 Lebensmotive sind und welche Bedeutung sie für Ihr Leben haben. Sie lernen das Reiss Motivation Profile® als Diagnose-Instrument in verschiedenen Anwendungsbereichen kennen und erfahren anhand praxisnaher Beispiele, wie Sie Ihren Umgang mit sich selbst und anderen optimieren können. Nehmen Sie sich 30 Minuten Zeit, um durch ein Erkennen Ihres persönlichen „Strickmusters“ Ihre Lebensqualität nachhaltig zu erhöhen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Markus Brand, Frauke Ion und Sonja Wittig  
[www.institut-fuer-persoenlichkeit.de](http://www.institut-fuer-persoenlichkeit.de)



**Wie können Sie Ihr Leben  
gestalten?**

**Seite 10**

**Was beinhaltet eine ganzheitliche  
Lebensnavigation?**

**Seite 12**

**Wo können Sie für eine  
gelungene Lebensnavigation  
ansetzen?**

**Seite 13**

# 1. Lebensnavigation mit den 16 Lebensmotiven

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, Ihr Leben zu gestalten. Sie können es „über sich ergehen lassen“ – oder es „in die Hand nehmen“. Haben Sie sich dafür entschieden, Ihr Leben aktiv zu gestalten, bieten Ihnen die 16 Lebensmotive einen leicht zugänglichen Ansatzpunkt, wie Sie zu Ihrem eigenen Lebensnavigator werden. Lernen Sie, passgenaue Maßnahmen gemäß Ihrer individuellen Antriebs- und Motivationsstruktur zu ergreifen und so schnell und effektiv mehr Zufriedenheit und Leistung zu erfahren!

## 1.1 Wo sitzen Sie in Ihrem Bus?

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben wäre ein Bus. Wie groß ist er? Wie ist sein Zustand? Welche Farbe hat er?

Stellen Sie sich weiter vor, Sie befinden sich in Ihrem Bus. Wo sitzen Sie? Was tun Sie?

Vielleicht sind Sie Fahrgäst. Sie sitzen in einer der Reihen, genießen die Fahrt, schauen aus dem Fenster und vertrauen darauf, dass Sie irgendwann Ihr Ziel erreichen. Möglicherweise haben Sie das Fenster geöffnet und halten die Nase in den Fahrtwind. Es bleibt zu hoffen, dass Sie in diesem Fall nicht an Reiseübelkeit leiden ...

Unter Umständen sind Sie selbst der Fahrer. In diesem Fall legen Sie das Ziel fest, lesen die Straßenkarte und bestimmen den Weg. Es ist Ihre Aufgabe, zu entscheiden, wer wann zusteigt und wer nicht. Zudem sind Sie verantwortlich für den Zustand des Busses und seine Fahrtauglichkeit – es gilt, nicht so beschäftigt mit dem Fahren zu sein, dass Sie das Tanken vergessen ...

Die Rollen von Fahrgäst und Busfahrer stehen für verschiedene Einstellungen, mit Ihrem Leben umzugehen. Während ein Fahrgäst eher passiv „mitfährt“, beeinflusst ein Busfahrer aktiv das Geschehen.

Ziel dieses Buches ist, Ihnen zu helfen, der bestmögliche „Busfahrer“ Ihres „Lebensbusses“ zu werden. Mit den folgenden Seiten werden Sie ...

- die Theorie der 16 Lebensmotive nach Prof. Steven Reiss kennenlernen. Reiss ging davon aus, dass die

persönliche Motivstruktur eines Menschen individuell wie sein Fingerabdruck ist und Aussagen darüber ermöglicht, welche Ziele er in seinem Leben anstrebt.

- eine Selbsteinschätzung Ihrer individuellen Ausprägungen der 16 Lebensmotive vornehmen. Diese Annäherung an Ihre persönliche Motivstruktur dient Ihnen als innere „Landkarte“ bei Fragen wie „Wo will ich hin?“ und „Wie komme ich dahin?“.
- lernen, die Erkenntnisse über Ihre Lebensmotive für einen bewussteren Umgang mit sich selbst zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie das Reiss Motivation Profile® als Navigationshilfe beispielsweise bei der Karriereplanung oder der Festlegung Ihrer Prioritäten verwenden können.
- Hilfestellung erhalten, Ihren Umgang mit anderen zu optimieren. Sie blicken über den Rand Ihrer „Brille“ hinaus und bereichern Ihre Beziehungen durch gesteigerte Wertschätzung von Andersartigkeit.

*Mit dem Reiss Motivation Profile® gewonnene Erkenntnisse ermöglichen Ihnen, zum „Busfahrer“ Ihres Lebens zu werden. Durch eine Antwort auf die Frage „Wer ist Ich?“ und das gesteigerte Bewusstsein für die eigene Motivstruktur erhalten Sie eine innere „Landkarte“, die Sie zum Navigator eines Ihnen entsprechenden Lebens macht.*



## 1.2 Lebensnavigation

Unter Work-Life-Balance wird traditionell die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben eines Menschen verstanden. Unzählige Werke zahlreicher Autoren bieten Ratschläge, wie diese Ausgewogenheit zu erreichen sei. Grundlegendes Paradigma ist dabei die Annahme einer Art inneren Waage, mit der die Lebensbereiche Beruf und Freizeit in ein Gleichgewicht zu bringen sind. Aber sind Berufs- und Privatleben tatsächlich zwei strikt voneinander getrennte Lebensbereiche? Sind Arbeit und Freizeit nicht vielmehr zwei ineinander greifende Teile eines Lebens – ähnlich einem Puzzle? Um wirklich glücklich zu sein, bedarf es unserer Erfahrung nach mehr, als den Spagat zwischen Karriere und Familie zu schaffen. Nachhaltiger ist es, seine Wünsche durch eine ganzheitliche „Lebensnavigation“ zielgenau anzusteuern und so mehr Zufriedenheit und Leistung in allen Lebensbereichen zu erfahren.

Wer beispielsweise durch ein hoch ausgeprägtes Neugiermotiv eine hohe Motivation durch Wissenserwerb erfährt, kann durch das Lernen einer Sprache Glücksgefühle erfahren – unabhängig davon, ob deren Anwendung im beruflichen oder privaten Kontext erfolgt. Auch intellektuell anspruchsvolle Diskussionen werden jemandem mit hoch ausgeprägtem Neugiermotiv vermutlich sowohl bei Projekttreffen im Unternehmen als auch bei einem Glas Wein mit Freunden Werteglück verschaffen.

Das Reiss Motivation Profile® ist somit ein Instrument, das Sie in der Mission „Zufriedenheit und Erfolg“ unterstützen kann. Nur wer weiß, was er für seine persönliche Erfüllung benötigt, kann auch die entsprechenden Maßnahmen ergreifen, um dieses Ziel zu erreichen.

Eine intensive Beschäftigung mit den 16 Lebensmotive erfordert allerdings auch Mut: die Courage, sich nicht nur angenehmen Erkenntnissen zu stellen, sondern auch mögliche „Baustellen“ der eigenen Persönlichkeit zu erkennen. Haben Sie den Schneid! Nur wer sich ein Ziel setzt, hat die Möglichkeit zum Erfolg.

*Streben Sie das Ausleben Ihrer ganz persönlichen Lebensmotive in all Ihren ineinander greifenden Lebensbereichen an, statt sich auf eine polare Ausgewogenheit von Berufs- und Privatleben zu konzentrieren. Wenn Sie Ihren Beruf beispielsweise gemäß Ihren inneren Bedürfnissen wählen, wird sich Arbeit nicht mehr als Arbeit anfühlen, sondern ein Teil Ihres erfüllten Lebens sein.*



## **1.3 Ansatzpunkt: Die 16 Lebensmotive**

Was sind die 16 Lebensmotive, was sind sie nicht? Eine Analyse Ihrer Motivstruktur ist kein „Allheilmittel“, sie ist keine „Zauberei“ und auch keine „eierlegende Wollmilchsau“. Eine Beschäftigung mit den 16 Lebensmotiv-

ven kann nur so wirksam sein, wie Sie es zulassen. Alle Erkenntnisse, die ein Reiss Motivation Profile® liefern kann, liegen schon mehr oder weniger bewusst in Ihnen – die Schwierigkeit besteht darin, sie an die Oberfläche Ihrer Wahrnehmung zu befördern.

### **Beispiel**

Stellen Sie sich zur Verdeutlichung eine Tasse vor, die – je nach Vorliebe – mit heißem aromatischem Kaffee oder duftendem Tee gefüllt ist. Ist die Tasse ohne Henkel, stellt Sie der Genuss vor erhebliche Schwierigkeiten. Das Porzellan der randvollen Tasse hat sich ebenfalls erhitzt, sodass das Hochheben zu einer schmerzhaften Angelegenheit wird. Anders sieht es aus, wenn die Tasse einen Henkel besitzt. In diesem Fall haben Sie sich im Laufe Ihres Lebens eine Technik angeeignet, die einfach und schnell zu Behagen im Magen führt.

Die 16 Lebensmotive sind wie der Tassenhenkel in diesem Beispiel. Ungeachtet aller Erkenntnisse durch das Reiss Motivation Profile® bleiben Sie stets Sie selbst – so wie Kaffee und Tee keiner mysteriösen Metamorphose unterzogen werden. Der Unterschied liegt darin, dass Ihnen mit einer Analyse Ihrer Motivstruktur eine Technik zur Verfügung steht, die den Umgang mit Ihrem Leben „griffiger“ macht.

**Wir laden Sie ein, Ihre inneren Antreiber durch die 16 Lebensmotive bewusst wahrzunehmen. Mit der Hebelkraft dieser Erkenntnisse können Sie**

- **effektive Maßnahmen hin zu Zufriedenheit und Erfolg in allen Lebensmotiven ergreifen, die genau zu Ihrer Persönlichkeit passen,**
- **Ihre bisherigen Prioritäten hinterfragen und hinsichtlich Ihrer Ziele neu ausrichten,**
- **Ihre Ziele effektiver und effizienter mit weniger Energieaufwand erreichen,**
- **einen Beruf finden, der zu Ihren Stärken passt, sodass Sie Arbeit nicht mehr wirklich als Arbeit empfinden werden,**
- **Ihre Mitarbeiter gezielt führen oder Ihrer Führungskraft konkrete und fundierte Vorschläge zur Erhöhung Ihrer Arbeitszufriedenheit unterbreiten,**
- **Ihre Beziehungen durch gegenseitiges Verständnis und Win-win-Situationen bereichern.**