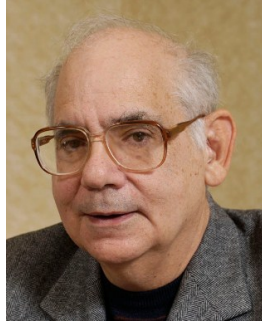


Was macht die Menschen im Leben letztlich glücklich und zufrieden?

Der Psychologe Prof. Dr. Steven Reiss (Ohio State University, USA) stiess in jahrelangen Untersuchungen mit tausenden Versuchspersonen auf 16 grundlegende Motivdimensionen. Damit erfasste er die Motiv-, Antriebs- und Wertstruktur eines Menschen.



Auswirkung

Steven Reiss erkannte: Wenn die individuellen Lebensmotive eines Menschen mit seinen Tätigkeiten weitgehend übereinstimmen, dann hat diese Person eine sehr gute Basis für eine anhaltend hohe Leistungs- und Lebensmotivation.

Im Falle einer Disharmonie zwischen der Ausprägung der Lebensmotive und der beruflichen oder privaten Tätigkeiten und Inhalte empfindet der Mensch Stress und erlebt Demotivation. Die Auswirkungen davon sind im günstigsten Fall eine Minderleistung.

Konsequenz

Sie erfahren Ihren Alltag und Ihr Dasein also als bedeutungs- und sinnvoll, wenn Sie alle oder zumindest die meisten Ihrer Lebensmotive und -interessen befriedigen können. Diese Erfahrung bezeichnet man dann als "Glück" oder "Lebenszufriedenheit".

Glück?

Glück und Wohlgefühl ist nicht dasselbe. Angenehme Dinge im Sinne eines "Wohlfühlglücks" - wenn man sich auf einer Party amüsiert, einen schönen Urlaubstag oder ein Glas Wein genießt – gehören zum Leben. Doch diese eher zufälligen Glücksmomente muss man vom lebensmotivorientierten "Werteglück" unterscheiden.

Im Gegensatz zum flüchtigen "Zufallsglück" verleiht nur das wertevermittelte Glück dem Leben echten Sinn. Nur diejenigen erfahren ein überdauerndes, tiefes und erfüllendes Glück, die ihre wahren (Lebens-) Motive und Lebensgründe kennen und sich von ihnen durchs Leben tragen lassen.

Motive leben

Dabei kommt es darauf an, dass Sie im Alltag der Bedeutung Ihrer Lebensmotive auch gerecht werden und Ihre wichtigsten Werte, Bedürfnisse und Ziele in den verschiedenen Lebensbereichen – Arbeit, Familie, Freizeit – verwirklichen können.

Wenn Sie sich dagegen nicht so glücklich fühlen, wie Sie sein könnten, sollten Sie sich darüber klar werden, welche oder welches Ihrer wirklich wichtigen Lebensmotive unbefriedigt oder "unbeachtet" bleiben - und welche Wege und Ziele es gibt, dies in Zukunft zu ändern.

Hindernisse

Eines der grössten Hindernisse auf dem Weg zum "Glück" ist oft, dass andere Lebensbereiche und -motive einen zu grossen Stellenwert im Alltagsleben haben. Möglicherweise verbringen Sie (zu) viel Zeit mit Angelegenheiten, die Ihnen eigentlich wenig bedeuten. Meist heisst dies, dass Sie zu viel Zeit oder Aufmerksamkeit auf die in Ihrem Reiss-Profil gelb markierten Motive verwenden. Es würde Sie mehr befriedigen, wenn Sie Ihre Energie für Ihre wirklich wichtigen Lebensmotive einsetzen würden

Einzigartig

Wie ein Fingerabdruck ist auch das Motivprofil eines jeden Menschen einzigartig. Wer dies beachtet und sich entsprechend organisiert, der hat eine gute Grundlage für sein Glück geschaffen.