

## Fragebogen: Die 16 Lebensmotive nach Steven Reiss (3 Items je Motiv)

### Antwortskala für alle Aussagen:

-3 = völlig falsch ·

-2 = meistens falsch ·

-1 = manchmal falsch ·

0 = neutral / weder noch ·

1 = manchmal richtig ·

2 = meistens richtig ·

3 = völlig richtig

### 1. Macht (Einfluss, Führung)

1. Ich übernehme gern Verantwortung für Entscheidungen.
2. Es motiviert mich, Einfluss auf andere oder Situationen zu haben.
3. Führungsrollen sprechen mich eher an als ausführende Aufgaben.

### 2. Unabhängigkeit (Autonomie)

4. Ich entscheide am liebsten selbst, ohne Vorgaben von anderen.
5. Abhängigkeit von Regeln oder Autoritäten stört mich schnell.
6. Freiheit und Selbstbestimmung sind mir sehr wichtig.

### 3. Neugier (Wissen, Lernen)

7. Ich habe große Freude daran, Neues zu lernen.
8. Komplexe Themen und Zusammenhänge interessieren mich sehr.
9. Ich beschäftige mich gern intensiv mit Fragen des „Warum“.

### 4. Anerkennung (Wertschätzung)

10. Lob und Anerkennung motivieren mich stark.
11. Es ist mir wichtig, für meine Leistungen gesehen zu werden.
12. Kritik trifft mich stärker als viele andere Menschen.

### 5. Ordnung (Struktur, Planung)

13. Klare Strukturen und Regeln geben mir Sicherheit.
14. Ich plane gern voraus und mag feste Abläufe.
15. Unordnung oder Chaos belasten mich.

### 6. Sparen (Sicherheit, Vorsorge)

16. Ich gehe vorsichtig mit Geld und Ressourcen um.
17. Vorsorge und Absicherung sind mir wichtig.
18. Risiken vermeide ich eher, wenn es möglich ist.

### 7. Ehre (Moral, Loyalität)

19. Loyalität gegenüber Menschen und Gruppen ist mir sehr wichtig.
20. Ich halte mich stark an moralische Prinzipien.
21. Pflichtgefühl beeinflusst meine Entscheidungen.

### 8. Idealismus (Helfen, Gerechtigkeit)

22. Es erfüllt mich, anderen zu helfen.
23. Ungerechtigkeit macht mich schnell unruhig oder wütend.
24. Ich möchte einen positiven Beitrag für die Gesellschaft leisten.

## 9. Beziehungen (Kontakt, Zugehörigkeit)

- 25. Enge soziale Kontakte sind mir sehr wichtig.
- 26. Ich fühle mich unwohl, wenn ich mich ausgeschlossen fühle.
- 27. Gemeinschaft gibt mir Energie.

## 10. Familie (Fürsorge, Nähe)

- 28. Familie und enge Bindungen stehen für mich an erster Stelle.
- 29. Für nahestehende Menschen übernehme ich gern Verantwortung.
- 30. Emotionale Nähe innerhalb der Familie ist mir sehr wichtig.

## 11. Status (soziale Stellung)

- 31. Ein angesehener gesellschaftlicher oder beruflicher Status motiviert mich.
- 32. Erfolg zeigt sich für mich auch in Position oder Titel.
- 33. Es ist mir wichtig, „etwas erreicht zu haben“.

## 12. Wettkampf / Vergeltung (Durchsetzung)

- 34. Ich setze mich gern durch, auch gegen Widerstände.
- 35. Ungerechtigkeiten lasse ich nicht einfach auf mir sitzen.
- 36. Konkurrenz spornt mich an.

## 13. Romantik (Liebe, Sexualität)

- 37. Romantische Beziehungen sind ein wichtiger Teil meines Lebens.
- 38. Leidenschaft und Nähe bedeuten mir viel.
- 39. Liebe spielt für mein Lebensglück eine große Rolle.

## 14. Essen (Genuss)

- 40. Gutes Essen ist für mich ein wichtiger Genussfaktor.
- 41. Ich nehme mir gern Zeit für Mahlzeiten.
- 42. Kulinarische Erlebnisse bereichern mein Leben.

## 15. Körperliche Aktivität (Bewegung)

- 43. Ich habe ein starkes Bedürfnis nach Bewegung.
- 44. Körperliche Aktivität hilft mir, mich wohlfühlen.
- 45. Sport oder Bewegung gehören für mich zu einem guten Alltag.

## 16. Ruhe (Gelassenheit, Stressvermeidung)

- 46. Ich lege großen Wert auf Entspannung und innere Ruhe.
- 47. Stress vermeide ich, wenn es möglich ist.
- 48. Sicherheit und Stabilität sind mir wichtiger als Abenteuer.

### Auswertung (Kurzform)

Werte je Motiv **aufsummieren oder mitteln**

**hohe positive Werte** → starkes Lebensmotiv

**nahe 0** → situativ abhängig

**negative Werte** → gering ausgeprägt

### Interpretation (Kurzfassung)

**Es gibt keine „guten“ oder „schlechten“ Motive.**

Motive erklären, **warum** dich etwas antreibt – nicht, **wie gut** du etwas kannst.

Konflikte entstehen oft, wenn starke Motive ignoriert werden (z. B. Unabhängigkeit vs. Ordnung).

## Auswertungsmatrix – 16 Lebensmotive nach Reiss

Skala: –3 bis +3

Auswertung: Items je Motiv **addieren** (oder optional mitteln)

Lebensmotiv	Item-Nr.	Wert	Wert	Wert	Summe
1. Macht	1 · 2 · 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
2. Unabhängigkeit	4 · 5 · 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
3. Neugier	7 · 8 · 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4. Anerkennung	10 · 11 · 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
5. Ordnung	13 · 14 · 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
6. Sparen	16 · 17 · 18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
7. Ehre	19 · 20 · 21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
8. Idealismus	22 · 23 · 24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
9. Beziehungen	25 · 26 · 27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
10. Familie	28 · 29 · 30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
11. Status	31 · 32 · 33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
12. Wettkampf	34 · 35 · 36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
13. Romantik	37 · 38 · 39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
14. Essen	40 · 41 · 42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
15. Bewegung	43 · 44 · 45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
16. Ruhe	46 · 47 · 48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____