

ZWISCHEN HALT

Begegnung • Impuls • Diskurs

Mehr Work-Life-Balance
durch die 16 Lebensmotive

Was uns wirklich antreibt! Das Profile nach Steven Reiss.

Nur für
Männer

08.01.2026

Jeden 2. und 4. Donnerstag
im Monat 17:30 – 18:15

45 min zwischenhalten

(nach der Arbeit) ankommen ...

... eine Blitzlicht-Reflexion geben

... einen kurzen Impuls zu einem (aktuellen) Thema erhalten

... uns miteinander austauschen

persönliche **Begegnung** statt social media

Gemeinschaft leben

Zusammenhalt stärken

„Blitzlicht“

Ein Satz zu meiner persönlichen aktuellen Befindlichkeit

Du entscheidest, ob du etwas sagst

Wir nehmen das wahr, bewerten es aber nicht

„Wo sitzt du in deinem Bus?“

Stell dir vor, dein Leben wäre ein Bus. Wie groß ist er? Wie ist sein Zustand?

Stell dir weiter vor, du befindest dich in deinem Bus. Wo sitzt du? Was tust du?

Vielleicht bist du Fahrgast. Vielleicht sitzt du in einer der Reihen und genießt die Fahrt, schaust aus dem Fenster und vertraust darauf, dass du irgendwann dein Ziel erreichst.

Vielleicht bist du selbst der Fahrer. In diesem Fall legst du das Ziel fest und bestimmst den Weg. Es ist deine Aufgabe zu entscheiden, wer wann zusteigt und wer nicht. Zudem bist du verantwortlich für den Zustand des Busses .

Die 16 Lebensmotive nach Steven Reiss

Steven Reiss (1947-2016) war ein US-amerikanischer Psychologe, der innovative Ideen, neue Bewertungsmethoden und einflussreiche Forschungsstudien zu vier Themen der Psychologie beisteuerte: Angststörungen, Entwicklungsstörungen, intrinsische Motivation und Religionspsychologie.

Als Reiss 1995 lebensbedrohlich erkrankte, stellte er sich die Frage „War ich glücklich in meinem Leben?“ Bei der Suche nach einer Antwort auf diese Frage entdeckte eine „Lücke“ in der wissenschaftlichen Motivationsforschung ...

In neuen großen Studien mit insgesamt über 7000 Probanden hat Reiss untersucht, welche „Endmotive“ den Menschen antreiben. Er fand heraus, dass es 16 fundamentale Werte und Bedürfnisse gibt, die den Menschen motivieren .

Die 16 Lebensmotive sind in jedem von uns tief verwurzelt und geben Aufschluss darüber, was uns im Innersten antreibt und motiviert.

Wer bin ich?

Was zeichnet meine Persönlichkeit aus?

Warum bin ich, wie ich bin?

Warum reagiere ich in bestimmten Situationen so?

Warum ist mir manches so wichtig, anderes nicht?

Die 16 Lebensmotive nach Steven Reiss

Steven Reiss (1947-2016) war ein US-amerikanischer Psychologe, der innovative Ideen, neue Bewertungsmethoden und einflussreiche Forschungsstudien zu vier Themen der Psychologie beisteuerte: Angststörungen, Entwicklungsstörungen, intrinsische Motivation und Religionspsychologie.

Als Reiss 1995 lebensbedrohlich erkrankte, stellte er sich die Frage „War ich glücklich in meinem Leben?“ Bei der Suche nach einer Antwort auf diese Frage entdeckte eine „Lücke“ in der wissenschaftlichen Motivationsforschung ...

In neuen großen Studien mit insgesamt über 7000 Probanden hat Reiss untersucht, welche „Endmotive“ den Menschen antreiben. Er fand heraus, dass es 16 fundamentale Werte und Bedürfnisse gibt, die den Menschen motivieren .

Die 16 Lebensmotive sind in jedem von uns tief verwurzelt und geben Aufschluss darüber, was uns im Innersten antreibt und motiviert.

Wer bin ich?

Was zeichnet meine Persönlichkeit aus?

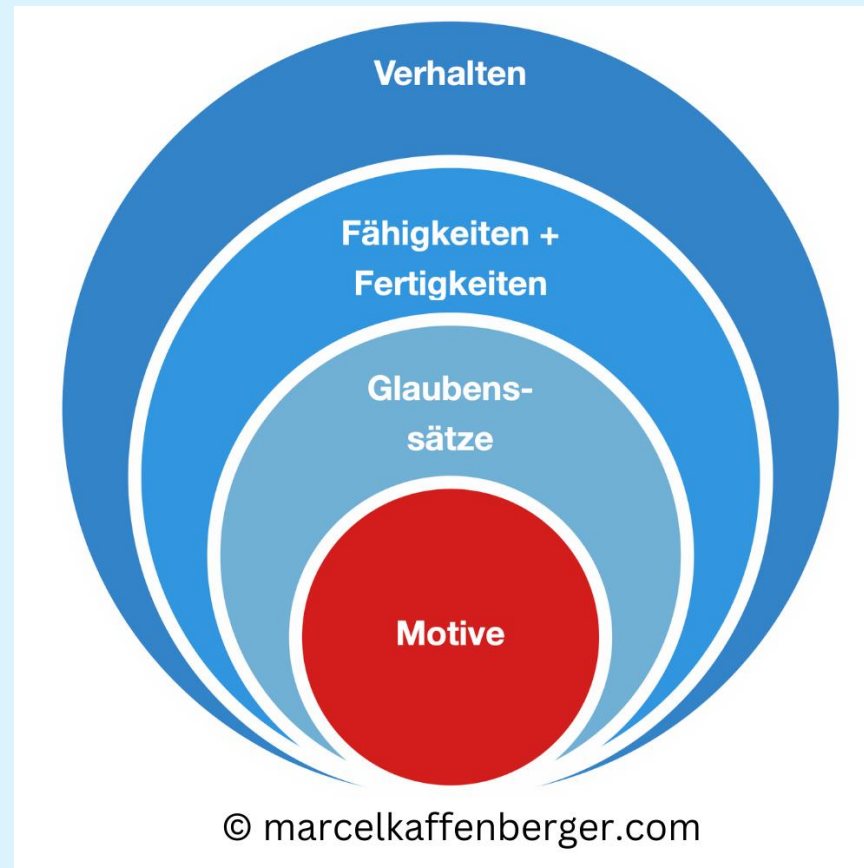
Warum bin ich, wie ich bin?

Warum reagiere ich in bestimmten Situationen so?

Warum ist mir manches so wichtig, anderes nicht?

Persönlichkeitsmodell nach Steven Reiss

Das von Steven Reiss definierte Persönlichkeitsmodell sieht im Kern die eigenen, zeitstabilen und damit wenig veränderbaren Lebensmotive und erst danach bilden sich veränderbare Dinge wie Glaubenssätze, Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie unser Verhalten.



Persönlichkeitstest nach dem Reiss Profile

Das Reiss Profile als **Diagnose-Instrument** basiert auf einem wissenschaftlichen Fragebogen (128 Aussagen). Die Auswertungsergebnisse werden in einem Diagramm abgebildet, in dem jedes Lebensmotiv nach links oder rechts ausgerichtet wird (in grüner, roter und gelber Farbe dargestellt).

Mini-Selbsttest: Welche Lebensmotive sind bei dir stark?

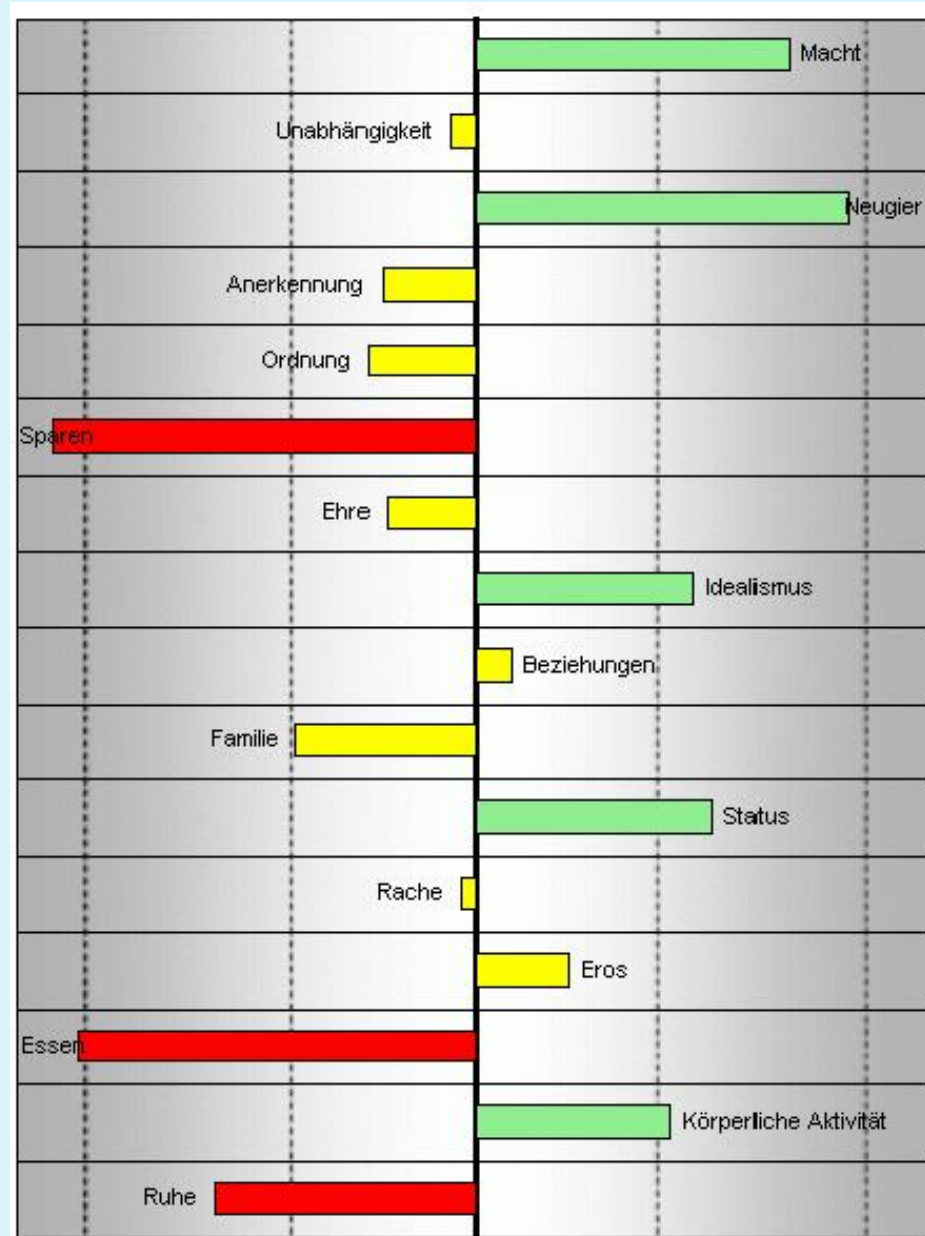
Bewerte jede Aussage von **1 (trifft gar nicht zu)** bis **5 (trifft voll zu)**.

1. Ich übernehme gern Verantwortung. (Macht)
2. Ich brauche viel Freiraum und Selbstständigkeit. (Unabhängigkeit)
3. Neues zu lernen begeistert mich. (Neugier)
4. Anerkennung motiviert mich stark. (Anerkennung)
5. Ordnung und Struktur sind mir sehr wichtig. (Ordnung)
6. Ich bewahre gern Dinge auf oder spare viel. (Sparen)
7. Prinzipien und Moral spielen eine große Rolle für mich. (Idealismus)
8. Enge soziale Kontakte sind mir wichtig. (Beziehung)
9. Familie steht für mich an erster Stelle. (Familie)
10. Ich lege Wert auf Status oder Prestige. (Status)
11. Ich liebe Wettkampf und den Vergleich mit anderen. (Wettbewerb)
12. Erotik und körperliche Anziehung sind mir wichtig. (Eros)
13. Gutes Essen ist für mich ein Genuss. (Essen)
14. Ich brauche viel Bewegung. (Körperliche Aktivität)
15. Ich meide Stress und suche Ruhe. (Ruhe)
16. Ich genieße sinnliche oder ästhetische Eindrücke. (Sinnlichkeit)

Beispiel einer Auswertung

Das Reiss-Profil darf nur von Psychologen oder ausgebildeten Reiss-Profil-Mastern angewendet werden

- Macht
- Unabhängigkeit
- Neugier
- Anerkennung
- Ordnung
- Sparen
- Ehre
- Idealismus
- Beziehungen
- Familie
- Status
- Rache
- Eros
- Essen
- Körperliche Aktivität
- Ruhe



Die 16 Lebensmotive nach Steven Reiss

Macht Das Bedürfnis, andere zu beeinflussen	Unabhängigkeit Das Bedürfnis nach Eigenverantwortlichkeit	Neugier Das Bedürfnis nach Wissen	Anerkennung Das Bedürfnis nach Einbeziehung
Ordnung Das Bedürfnis nach Organisation	Sparen Das Bedürfnis, Dinge zu sammeln	Ehre Das Bedürfnis, loyal zu sein	Idealismus Das Bedürfnis nach soziale Gerechtigkeit
Beziehungen Das Bedürfnis nach Gesellschaft	Familie Das Bedürfnis, seine Kinder grosszuziehen	Status Das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung	Rache Das Bedürfnis mit jemanden abzurechnen
Eros Das Bedürfnis nach Sex und Schönheit	Essen Das Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme	Körper. Aktivität Das Bedürfnis nach Muskelbetätigung	Ruhe Das Bedürfnis nach emotionaler Gelassenheit

Vorstellung der 16 Lebensmotive

1. Macht / Einfluss

Ich übernehme gerne Verantwortung für andere.

Es motiviert mich, Entscheidungen zu treffen.

Ich möchte Einfluss auf mein Umfeld haben.

2. Unabhängigkeit

Ich arbeite am liebsten selbstbestimmt.

Ich mag es nicht, wenn mir jemand vorschreibt, was ich tun soll.

Freiheit ist mir wichtiger als Sicherheit.

3. Neugier / Lernen

Ich liebe es, Neues zu lernen.

Komplexe Themen faszinieren mich.

Wissen zu erwerben motiviert mich stark.

4. Anerkennung / Status

Mir ist wichtig, wie andere über mich denken.

Ich freue mich über Lob und Anerkennung.

Mein Ansehen in der Gesellschaft ist mir bedeutsam.

Vorstellung der 16 Lebensmotive

5. Ordnung

Ich mag klare Strukturen und Regeln.

Unordnung stresst mich.

Planung gibt mir Sicherheit.

6. Sparen / Besitz

Ich gehe sorgfältig mit Geld um.

Sicherheit durch Besitz ist mir wichtig.

Ich denke langfristig und vorsorglich.

7. Ehre / Moral

Loyalität ist mir extrem wichtig.

Ich stehe zu meinen Prinzipien.

Pflichtbewusstsein prägt mein Handeln.

8. Idealismus

Ich möchte die Welt ein Stück besser machen.

Soziale Gerechtigkeit ist mir wichtig.

Ich engagiere mich gern für andere.

Vorstellung der 16 Lebensmotive

9. Beziehungen / Kontakt

Enge Beziehungen sind zentral in meinem Leben.

Ich verbringe viel Zeit mit Menschen.

Alleinsein belastet mich eher.

10. Familie

Familie hat für mich oberste Priorität.

Ich investiere viel Energie in familiäre Beziehungen.

Verantwortung für Angehörige ist mir wichtig.

11. Status / Karriere

Beruflicher Erfolg motiviert mich stark.

Ich strebe nach einer angesehenen Position.

Leistung und Karriere sind mir wichtig.

12. Genuss / Essen

Gutes Essen ist mir sehr wichtig.

Ich genieße kulinarische Erlebnisse bewusst.

Essen ist für mich mehr als reine Nahrungsaufnahme.

Vorstellung der 16 Lebensmotive

13. Körperliche Aktivität

Ich brauche Bewegung, um mich wohlfühlen.

Sport ist ein wichtiger Teil meines Lebens.

Ich werde schnell unruhig, wenn ich mich wenig bewege.

14. Ruhe / Gelassenheit

Ich vermeide Stress, wann immer es geht.

Entspannung ist mir sehr wichtig.

Ich schätze ein ruhiges, ausgeglichenes Leben.

15. Sexualität / Erotik

Körperliche Nähe ist mir wichtig.

Leidenschaft spielt eine große Rolle in meinem Leben.

Ich habe ein starkes Bedürfnis nach Intimität.

16. Sicherheit / Angstvermeidung

Ich meide unnötige Risiken.

Sicherheit ist mir wichtiger als Abenteuer.

Ungewissheit macht mich nervös.

Harmonien und Disharmonien innerhalb einer Motivstruktur

Die 16 Lebensmotive wirken nicht isoliert – es wirken sich stets gleich mehrere Motive gemeinsam auf unser Verhalten aus. Daraus können einerseits Disharmonien, andererseits Synergien entstehen:

Ressourcenkonflikte bestehen, wenn die inneren Motive eines Menschen bezüglich des Umgangs mit vorhandenen Ressourcen in verschiedene Richtungen streben ...

Methodenkonflikte (wenn ein Mensch durch seine Lebensmotive gegensätzliche Methodenansätze zur Problemlösung hat)

Zielkonflikte (wenn die Ziele einer Person nicht im Einklang miteinander stehen)

Synergien bewirken ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit wenn die Lebensmotive eines Menschen harmonisch zusammenwirken (so wird eine effektive und effiziente Bearbeitung von Aufgaben möglich).

Jedes Reiss Profile ist anders ...

Jeder Mensch lebt seine Lebensmotive auf andere Art und Weise. Es gibt kaum ein Instrument in der Persönlichkeitspsychologie, das ein derart individuelles Bild auf die intrinsischen Motivatoren eines Menschen ermöglicht, wie das Reiss Profile. Insgesamt gibt es Millionen von möglichen Motivkonstellationen. Das spezielle Lebensmotiv eines Menschen ist nahezu so einzigartig wie sein Fingerabdruck .

Jedes Reiss Profile muss daher für sich interpretiert werden ... (Prioritäten-Filter)

Umgang mit anderen und den Lebensmotiven

Missverständnisse und Konflikte sind oft unumgänglich, wenn Menschen mit verschiedenen Motivausprägungen aufeinandertreffen.

Dabei können grundsätzlich 3 Aspekte des **Self-Huggings** unterschieden werden:

Missverstehen bezeichnet das Unverständnis darüber, dass andere Menschen sich anders verhalten.

Selbstillusion meint die Selbstverständlichkeit, mit der man davon ausgeht, dass man selbst die „besten“ Werte und Motive hat, die dementsprechend auch für andere Menschen gelten müssen.

Wertetyrannei ist der ständige Versuch, andere davon zu überzeugen, ihre „falschen“ Motive fallen zu lassen und die „richtigen“ Motive anzunehmen.

Diskurs

Gegenseitiger Austausch zum Thema des Impulses

- Was hat mich besonders angesprochen / interessiert ?
- Was nehme ich mit ?



Danke für das Mitdenken und Mitdiskutieren!

Nächster ZwischenHalt : Do 22. Januar 2026, 17:30 Uhr:

Thema: „Neue Gentechnik –

Methoden, Chancen und Risiken“