

Energiebilanz zu den inneren Motiven

Worum geht's?

Egal, wie stark wir in welchen Bereichen angetrieben sind – wenn wir entweder darin ausgebremst werden oder auch mehr verlangt wird als wir können, kostet es Energie. Je mehr es sind, umso stärker belastet es uns und umso mehr sind wir gestresst.

Ziel des Denkzeugs

Veranschaulichen, wie sehr Sie Ihren innersten Antrieb im Alltag leben können und wo genau die Energieräuber liegen. Sie können sich dann entscheiden, ob Sie an sich und Ihrem Antrieb, inneren Motiv arbeiten möchten, ob sie es in der aktuellen Situation akzeptieren können oder ob sie das System verlassen und sich auf die Suche machen, wo Sie es besser ausleben können.

So geht's

Erstellen Sie mit Hilfe der Tabelle zwei vertikale Graphen. Nehmen Sie dazu zwei unterschiedlich farbige Stifte. Beginnen Sie oben in der Liste bei Abenteuerlust und setzen mit dem ersten Stift ein Kreuzchen in das Wertebereichsfeld, das sich aus Ihrem Analyseprofil ergeben hat. Haben Sie zum Beispiel bei Abenteuerlust einen Wert von 13, dann machen Sie ein Kreuzchen in das dritte weiße Feld bei 11-15 in dieser Zeile. Fahren Sie so Motiv für Motiv weiter fort. Wenn Sie bei allen Motiven ein Kreuzchen in das entsprechende Feld eingezeichnet haben, verbinden Sie die Kreuzchen von oben nach unten mit einer Linie.

In der zweiten Runde nehmen Sie den andersfarbigen Stift und bewerten diesmal, wie stark Sie die Motive tatsächlich ausleben können und ob zu viel oder zu wenig gefordert ist.

0-5 bedeutet, wird so gut wie überhaupt nicht gefordert, gelebt, 6-10 = selten, 11-15 = manchmal, 16-20 = öfters, 21-25 = meistens und 26-30 = praktisch immer.

Verbinden Sie jetzt auch diese Kreuzchen von oben nach unten. Jetzt haben Sie zwei verschiedenfarbige übereinanderliegende Zickzack-linien, die Ihnen zeigen, wo Sie die größten Diskrepanzen in Ihrem brennenden Thema liegen.

Meine Energiebilanz

Motive / Werte	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30
Abenteuerlust						
Ästhetik/Schönheit						
Bestätigung						
Bewahren/Tradition						
Bewegung/Fitness						
Einfluss/Macht						
Familie						
Finanzielle Sicherheit						
Genuss						
Gerechtigkeit						
Geselligkeit						
Gesundheit						
Harmonie						
Hilfsbereitschaft						
Ordnung/Struktur						
Perfektionismus						
Sichtbarkeit/Außenwirkung						
Unabhängigkeit						
Wettbewerb						
Wissensdurst/Entwicklung						

Analyse innere Motive	<p>1) Was sind meine ausgeprägten inneren Motive (<i>Wert unter 10 und über 20</i>), die für mein brennendes Thema verantwortlich sind, bzw. die zu meinem brennenden Thema beigetragen haben?</p> <p>_____, weil _____</p> <p>_____, weil _____</p> <p>_____, weil _____</p> <p>2) Welche meiner ausgeprägten inneren Motive (=Wünsche, Erwartungen, Ansprüche, Werte) kann ich wieder mehr leben, wenn das brennende Thema gelöst ist?</p> <p>_____, weil _____</p> <p>_____, weil _____</p> <p>_____, weil _____</p> <p>3) Welche meiner (hohen) inneren Motive (zwischen 20 und 30) stehen eventuell im Konflikt zueinander und behindern sich gegenseitig?</p> <p>_____, weil _____</p> <p>_____</p> <p>4) Welche meiner inneren Motive/Antriebskräfte (<i>Wert über 10 und unter 20</i>) spielen bei meinem brennenden Thema eventuell auch noch eine Rolle, weil sie vielleicht mehr geweckt werden müssen:</p> <p>_____, weil _____</p> <p>_____, weil _____</p> <p>_____, weil _____</p>
Lösung	<p>5) Welche inneren Motive können mir als Ressourcen/Kraftgeber helfen mein, Problem zu lösen?</p> <p>_____, indem _____</p> <p>_____</p> <p>6) Welche inneren Motive/Verhalten (<i>max. 3</i>) muss und will ich jetzt verändern (z.B. <i>Wert erhöhen, Wert senken, Motiv mehr ausleben, Motiv parken...</i>), um die optimale Situation zu erreichen?</p> <p>_____ Wie? _____</p> <p>_____ Wie? _____</p> <p>_____ Wie? _____</p> <p><i>Nutzen Sie hier als Ergänzung die Übung „Gewohnheits-Check“!</i></p>