

60. ECA - Fachartikel

Lebensbalance-Coaching mit den 16 Lebensmotiven oder - Achtung: Das Reiss Profile gefährdet Ihre Unzufriedenheit! -

von
Dipl.-Psych. Markus Brand, Reiss Profile Master & Ausbilder
Sonja Eimla, Reiss Profile Master

Was macht einen Menschen zufrieden, was macht ihn unzufrieden? Die 16 Lebensmotive bieten eine breite und wissenschaftlich anerkannte Basis, um mit einem lösungsorientierten und zielführenden Vorgehen auf die individuellen Fragestellungen eines Coachees einzugehen. Ein Reiss Profile erfindet nicht die Motivstruktur und damit den Lebenssinn eines Menschen, es hilft ihm seine Motive und Bedürfnisse zu entdecken und wird so der Individualität der Motivkombination eines Menschen gerecht. Im Unterschied zu den gängigen Typologien (Insights, MBTI, DISC etc.) wird nicht nur die Frage wie sich jemand verhält sondern auch warum er sich so verhält geklärt. Es zeigt oftmals Verborgenes oder bislang nur Erahntes auf und gibt eine Erklärung für manches in der Vergangenheit sowie eine Orientierung für die Zukunft. So wird der Coachee dabei unterstützt...

... sich selbst und andere besser zu verstehen und zu akzeptieren
... die richtige Navigation durch berufliche wie private Gewässer zu finden

Ganzheitliche Lebensbalance statt Work-Life-Balance

Unter Work-Life-Balance wird traditionell die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben eines Menschen verstanden. Zahlreiche 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.

Bei einem ganzheitlichen Lebensbalance-Coaching hingegen werden Berufs- und Privatleben nicht als zwei strikt voneinander getrennte Lebensbereiche betrachtet, sondern stark ineinandergreifend. Um wirklich glücklich zu sein, sollte ein Mensch seine individuellen und grundlegenden Bedürfnisse in allen Lebensbereichen berücksichtigen.

Das Reiss Profile ist ein psychologisch fundiertes Tool zur Motivanalyse, das Menschen in der „Mission Lebensbalance“ unterstützen kann. Es verdeutlicht, wodurch persönliche Zufriedenheit entstehen kann und ermöglicht das Ableiten von individuellen Maßnahmen, um dieses Ziel zu erreichen. Eine intensive Beschäftigung mit den 16 Lebensmotiven über ein Lebensbalance-Coaching erfordert allerdings auch Mut: die Courage, sich nicht nur angenehmen Erkenntnissen zu stellen, sondern auch möglichen „Sprengstoff“ in der Konstellation der eigenen Motive zu entdecken.

Die Theorie der 16 Lebensmotive nach Prof. Steven Reiss

Steven Reiss ist Professor für Psychologie und Psychiatrie an der Ohio State University in Columbus, Ohio, USA. Als er in den neunziger Jahren lebensbedrohlich erkrankte, stellte er sich die Frage „War ich eigentlich glücklich in meinem Leben?“ Bei der Suche nach einer Antwort auf diese Frage entdeckte er eine „Lücke“ in der wissenschaftlichen Motivationsforschung. Dort fehlten bislang Modelle zur Analyse der individuellen Motivstruktur. Nach seiner Genesung begab sich Reiss selbst an die Erforschung überdauernder Werte, Ziele

und Motive. In neun großen internationalen Studien mit über 10.000 Probanden untersuchte er, welche „End-motive“ den Menschen antreiben. Er fand heraus, dass es 16 fundamentale Werte und Bedürfnisse gibt, die uns motivieren. Das Reiss Profile zeigt damit auf was und vor allem wie viel wir wovon brauchen:

Reiss Profile™  who you are	
Lebensmotiv	Verhaltensmerkmal
Macht	Das Lebensmotiv Macht gibt Auskunft darüber, ob jemandem das Führen/ Verantworten oder eher das Übernehmen von Dienstleistung wichtig ist.
Unabhängigkeit	Das Lebensmotiv Unabhängigkeit macht eine Aussage darüber, wie jemand seine Beziehungen in den Aspekten Autonomie oder Verbundenheit zu anderen Menschen gestaltet.
Neugier	Das Lebensmotiv Neugier macht eine Aussage darüber, welche Bedeutung das Thema „Wissen“ für jemanden im Leben hat und wozu er Wissen erwerben möchte.
Anerkennung	Das Lebensmotiv Anerkennung macht eine Aussage darüber, durch „wen“ oder durch „was“ jemand sein positives Selbstbild aufbaut.
Ordnung	Die Ausprägung im Lebensmotiv Ordnung zeigt an, wie viel Strukturiertheit oder Flexibilität jemand in seinem Leben benötigt.
Sparen/Sammeln	Das Lebensmotiv Sparen/Sammeln kommt in seiner evolutionären Entsprechung aus dem „Anlegen von Vorräten“. Die Ausprägung zeigt an, wie viel es jemandem emotional bedeutet, Dinge zu besitzen.
Ehre	Bei dem Lebensmotiv Ehre geht es darum, ob jemand nach Prinzipientreue strebt oder eher zweckorientiert ist.
Idealismus	Das Lebensmotiv Idealismus betrachtet den altruistischen Anteil der Moralität und gibt Auskunft darüber, wie viel Bedeutung Verantwortung in Bezug auf Fairness und soziale Gerechtigkeit hat.
Beziehungen	Bei dem Lebensmotiv Beziehungen wird die Bedeutung von sozialen Kontakten dargestellt. Hierbei spielt die Quantität der Kontakte eine entscheidende Rolle.
Familie	Das Lebensmotiv Familie gibt Auskunft darüber, welche Bedeutung das Thema Fürsorglichkeit für jemanden hat (bezogen auf die eigenen Kinder).
Status	Beim Lebensmotiv Status geht es um den Wunsch, entweder in einem elitären Sinne „erkennbar anders“ oder aber unauffällig und wie die anderen zu sein.
Rache / Kampf	Bei dem Lebensmotiv Rache/Kampf geht es insbesondere um den Aspekt des Vergleichens mit anderen. Dazu gehören auch die Themen Aggression und Vergeltung einerseits sowie Harmonie und Konfliktvermeidung andererseits.
Eros	Eros als Lebensmotiv gibt Auskunft über die Bedeutung von Sinnlichkeit im Leben eines Menschen. Dazu gehören neben der Sexualität auch alle anderen Aspekte von Sinnlichkeit (z.B. Design, Kunst, Schönheit).
Essen	Das Lebensmotiv Essen fragt nach der Bedeutung, die Essen als Selbstzweck für jemanden hat, d.h. wie viel der Genuss an Essen zu der Lebenszufriedenheit beiträgt.
Körperliche Aktivität	Das Lebensmotiv Körperliche Aktivität fragt nach der Wichtigkeit, die körperliche Aktivität (Arbeit oder Sport) für die Lebenszufriedenheit hat.
Emotionale Ruhe	Das Lebensmotiv Emotionale Ruhe kann auch mit emotionaler Stabilität umschrieben werden und fragt nach der Bedeutung stabiler emotionaler Verhältnisse für die Lebenszufriedenheit.

Abb. 1: Übersicht über die 16 Lebensmotive nach Prof. Steven Reiss (Reiss Profile Germany GmbH)

Damit ist die Theorie der 16 Lebensmotive eine der wenige Persönlichkeitstheorien, die testtheoretisch vollständig empirisch überprüft wurde. Zusätzlich hebt sich das Reiss Profile mit einem hohen Reliabilitäts- und Validitätswerten positiv von anderen Instrumenten ab: Die Test-Retest-Reliabilität liegt im Durchschnitt bei .83, die durchschnittliche interne Konsistenz bei .85.

Die individuellen Ausprägungen der 16 Lebensmotive eines Menschen werden als sog. Reiss Profile über einen Fragebogen mit 128 Aussagen ermittelt. Die Antworten werden von zertifizierten Reiss Profile Mastern ausgewertet und in einem Balkendiagramm zusammengefasst, das jedes Motiv in seiner individuellen Ausprägung von -2 (sehr niedrig ausgeprägt) bis +2 (sehr hoch ausgeprägt) darstellt. Die Ausprägung eines Lebensmotivs sagt im Wesentlichen etwas über die persönliche Bedeutung dieses Motivs für den jeweiligen Menschen aus.

Seit 2002 wird das Reiss Profile in Deutschland in vielfältigen Bereichen als Gruppen- oder Einzelintervention wirksam eingesetzt – vom Management über den Sport bis hin zu Partnerschaften und Privatleben. Grundlage ist dabei immer ein individuelles Rückmeldegespräch, in dem die Ergebnisse des Reiss Profiles mit einem ausgebildeten und zertifizierten Reiss Profile Master besprochen und auf die spezifische Fragestellung bezogen werden.

Beispiel: Julia ist Leiterin der Unternehmenskommunikation eines mittelständischen Unternehmens. Für ihren beruflichen Erfolg muss Julia oft gegen innere Konflikte und Widerstände ankämpfen. Um ausgeglichener zu werden, entscheidet sie sich für ein Coaching beim Institut für Lebensmotive. Mittels Ihres Reiss Profiles möchte Sie unter Anleitung Ihres Coaches das Zusammenspiel von beruflichen und privaten Aspekten beleuchten und auf sie zugeschnittene Maßnahmen für mehr Zufriedenheit ableiten:

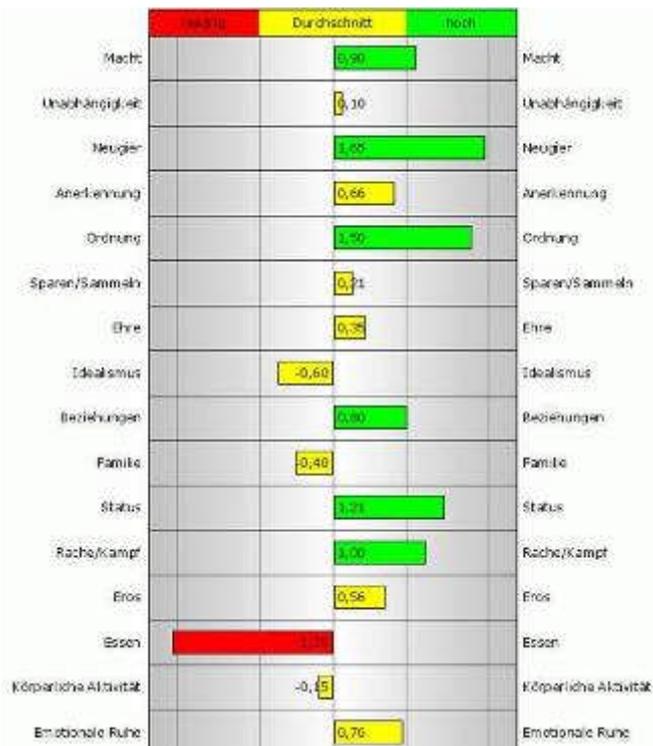


Abb. 2: Reiss Profile von Julia

Das Reiss Profile als Diagnose-Instrument im Lebensbalance-Coaching

Ein Reiss Profile bietet verschiedenste Ansatzpunkte, um durch einen verbesserten Umgang mit sich selbst zu einer höheren Lebensbalance und damit einer gesteigerten Lebensqualität zu gelangen. Einige der 16 Lebensmotive sind vor allem im privaten Bereich relevant (Familie, Eros, Essen, körperliche Aktivität), wäh-

rend andere sich vor allem im beruflichen Kontext auswirken (Macht, Status, Ehre, Rache/Kampf). Ob und wie wir durch das Ausleben einer Lebensmotivausprägung jedoch Befriedigung erfahren, hängt immer von der gesamten Motivkonstellation ab, da sich die Lebensmotive gegenseitig „überlagern“ und beeinflussen. Dabei können sie sich gegenseitig verstärken, aber auch im Widerspruch zueinander stehen. Ein Reiss Profile als Diagnose-Instrument kann derartige Harmonien und Disharmonien aufdecken:

- **Harmonie:** Wenn wir zwei oder mehr Motive harmonisch miteinander vereinbaren können, empfinden wir durch diese Synergie ein starkes Gefühl von Zufriedenheit, das uns Aufgaben mit gesteigerter Leistung erfüllen lässt.
Beispiel: Für den Coachee Julia ergänzen sich beispielsweise ihr hoch ausgeprägtes Macht- und Statusmotiv, da sie als Leiterin der Unternehmenskommunikation und ihre damit verbundene Beratungsfunktion Einfluss auf die Unternehmensführung ausüben kann. Gleichzeitig erfährt auch ihr Statusmotiv eine Befriedigung, da ihre Meinung geschätzt und gewollt ist. Zusätzlich haben Julias gute Leistungen und ihr starkes Engagement zu einer schnellen Beförderung in ihre momentane Position geführt – und durch das damit verbundene höhere Einkommen kann sie wiederum auch ihren materiellen Statusbedürfnissen gerecht werden.
- **Disharmonie:** Stehen die Bedürfnisse in einem Lebensbereich durch die individuellen Motivausprägungen konträr zueinander, kann dies zu innerer Unzufriedenheit, Entscheidungsschwierigkeiten oder Gewissensbissen führen.
Beispiel: In Julias Fall sind ihr hoch ausgeprägtes Neugier- und Ordnungsmotiv nicht gerade „dicke Freunde“ in ihrem Alltag. Ihr im Ordnungsmotiv begründeter Wunsch nach Struktur, Voraussicht, Planung und Routine steht oft im Widerspruch zu ihrer Offenheit und Spontaneität gegenüber Neuem.

Zum „Navigator“ einer ganzheitlichen Lebensbalance werden

Kennt man seine individuelle Motivstruktur, kann man sein Leben einerseits leicht darauf hin überprüfen, inwieweit die individuellen Motivatoren in den einzelnen Lebensbereichen befriedigt werden. Ziel eines Lebensbalance-Coachings ist somit nicht die reine Identifikation von „Klebstoff“ und „Sprengstoff“ im täglichen Leben des Coachee. Vielmehr steht in einem zweiten Schritt im Vordergrund, durch eine Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse zum „Navigator“ durch berufliche wie private Gewässer zu werden und passgenaue Maßnahmen zur Steigerung der eigenen Lebensqualität abzuleiten.

Beispiel: Julia hat sich im Anschluss an ihr Coaching entschieden, zusätzlich zu ihrem Beruf ein Netzwerk für Unternehmenskommunikation in mittelständischen Unternehmen zu gründen. So kann Julia einerseits gemäß ihres hoch ausgeprägten Ordnungsmotivs Routine und Planbarkeit an ihrem Arbeitsplatz ausleben. Andererseits kann sie durch das Netzwerk ihren im hoch ausgeprägten Beziehungs- und Neugiermotiv begründeten Wunsch nach Kontakt zu anderen befriedigen und sich intensiv mit neuen Themen und Methoden der Unternehmenskommunikation z. B. im Web 2.0 einlassen. Weiterhin hat Julia erkannt, dass viele ihrer inneren Konflikte auf eine mangelnde Berücksichtigung ihres ausgeprägten Rache/Kampf-Motivs zurückzuführen sind. Um diese Motivation zu berücksichtigen plant Julia nicht nur, ihren Vorgesetzten um eine explizite Zielvereinbarung zu bitten, sondern im privaten Umfeld mit einem Wettkampfsport zu beginnen. Um in diesem Sport erfolgreich zu sein, möchte sie sich zusätzlich gemäß ihres hoch ausgeprägten Statusmotivs einen privaten Fitness-Trainer leisten.

Über das Institut für Lebensmotive



Das Institut, unter Leitung von Frauke Ion und Markus Brand, hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen, Teams und Organisationen dabei zu unterstützen, ihre inneren Motive und Energielieferanten und somit ihre „Antreiber“ besser kennenzulernen, diese zu reflektieren und in allen Lebensbereichen zu nutzen. Von Einzelcoachings über Trainings, Beratung und Vorträge für Kunden oder Coaching/Trainernetzwerke bis hin zur Ausbildung zum zertifizierten Reiss Profile Master bietet das Institut verschiedene Leistungen rund um die Themen Persönlichkeitsentwicklung, Motivation,

Work-Life-Balance und Führung an. Ausbildungen finden monatlich sowie auf Anfrage statt. Für mehr Informationen, die Termine der nächsten Reiss Profile Master Ausbildungen oder ein eigenes Reiss Profile (Sonderpreis für ECA Mitglieder) sprechen Sie uns an: www.institut-fuer-lebensmotive.de.

Über Markus Brand



Mit Markus Brand wird Personalentwicklung zu Persönlichkeitsentwicklung. In seinen Managementtrainings, Coachings und Vorträgen widmet sich der Dipl. Psychologe insbesondere den individuellen Komponenten von Motivation und Verhalten. Mit diesem Schwerpunkt machte er sich bereits als Buchautor (u. a. *30 Minuten für mehr Work-Life-Balance mit den 16 Lebensmotiven*, GABAL 2008; „Motivorientiertes Führen mit dem Reiss Profile“, GABAL 2009), mit Zeitungs- und Buchbeiträgen sowie als TV-Coach einen Namen. Seit 2003 beschäftigt er sich kontinuierlich mit dem Reiss Profile. Als einer der weltweit ersten und erfahrensten Anwender bildet er als Certified Reiss Profile Instructor auch Trainer, Coaches, Personalentwickler und Recruiter zum Reiss Profile Master aus. Weitere Qualifikationen hat er als Insights-Discovery und wingwave-Trainer sowie durch Ausbildungen in systemischer Transaktionsanalyse und lösungsfokussierter Kommunikation. Kontakt: brand@institut-fuer-lebensmotive.de, 0221-1398595

Über Sonja Eimla



Sonja Eimla ist Magister der Kommunikationswissenschaften, Psychologie und Volkswirtschaftslehre. Seit 2004 ist sie ausgebildete Trainerin. Im Bereich Training und Coaching liegt ihr Schwerpunkt in der Persönlichkeitsentwicklung. Als zertifizierter Reiss Profile Master und langjährige Mitarbeiterin des Instituts für Lebensmotive blickt sie auf mehrjährige Erfahrung mit der Theorie der 16 Lebensmotive zurück. Seit 2008 ist sie darüber hinaus im Human Resources Management eines börsennotierten Unternehmens u. a. für Recruiting, Führungskräfteberatung und Ausbildung zuständig.