

PARKZEIT

30-40
Minuten



**Reiss Profile Kurzttest:
Den eigenen Werten und Bedürfnissen
auf der Spur**

Die Frage, wer bin ich und was treibt mich an, beschäftigt die Menschen seit jeher. In den 1990er-Jahren veranlasste sie auch den Psychologieprofessor Dr. Steven Reiss dazu, eine wissenschaftliche Antwort zu suchen. Reiss forschte und lehrte seinerzeit an der US-amerikanischen Ohio State University zu den Themen Motivation und Persönlichkeit. Ein wesentliches Resultat seiner Arbeit war das Modell der 16 Lebensmotive und das daraus resultierende, nach dem Forscher benannte Testverfahren »Reiss Profile«.

Die 16 Lebensmotive stehen für die grundlegenden Bedürfnisse, die jedem Menschen eigen sind. Nach Reiss ist damit die gängige Unterscheidung zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation hinfällig. Denn: Von außen motivieren kann nur, wer weiß, was der andere wirklich will, also dessen Lebensmotive kennt. So weit die Theorie, die durch das Reiss Profile um ein praxisrelevantes Instrument ergänzt wird. Dieses misst, welchen der 16 Lebensmotive der Einzelne besondere Priorität einräumt, und zeichnet auf dieser Basis ein klares Bild der individuellen Persönlichkeit. Die persönlichen Bedürfnisse und Prioritäten mithilfe des Persönlichkeitsprofils zu verstehen, ist häufig der erste Schritt zu Veränderungen in der Lebensgestaltung. Stets geht es dabei darum, den individuellen Lebensmotiven Raum zu geben und daraus dauerhafte Leistung und tiefe Zufriedenheit zu schöpfen.

Der folgende **»Reiss Motivation Profile Estimator«** ist ein Kurzttest und Verfahren zur Selbsteinschätzung, um die eigenen stark und schwach ausgeprägten Grundbedürfnisse zu erkennen; Lizenznehmer und Ansprechpartner für einen ausführlichen, wissenschaftlich fundierten Reiss Profile Test finden Sie unter www.reissprofile.eu/partner.

Setzen Sie einen Haken neben die Aussagen, die Sie klar und eindeutig beschreiben. Tragen Sie in der Tabelle und in der Grafik auf Seite 28 das Ergebnis Ihrer persönlichen Einschätzung ein.

- Wenn die Zahl in **Zeile 9** +2 oder +3 beträgt, fallen Sie unter die Kategorie starkes Grundbedürfnis.
- Wenn die Zahl in **Zeile 9** -2 oder -3 beträgt, fallen Sie unter die Kategorie schwaches Grundbedürfnis.
- Wenn die Zahl in **Zeile 9** -1, 0 oder +1 beträgt, fallen Sie unter die Kategorie durchschnittliches Grundbedürfnis.

- +** Starkes Grundbedürfnis
- 0** Durchschnittliches Grundbedürfnis
- Schwaches Grundbedürfnis

MACHT

Starke Macht

- 1. Man sagt mir nach, selbst die Dinge in die Hand zu nehmen.
- 2. Ich strebe nach der Führungsrolle.
- 3. Ich neige dazu, anderen ungefragt Ratschläge zu geben.

Schwache Macht

- 4. Ich meide Herausforderungen.
- 5. Es widerstrebt mir, anderen zu sagen, was sie tun sollen.
- 6. Man sagt mir nach, dass ich entspannt bin.
- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starke Macht ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwache Macht ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

UNABHÄNGIGKEIT

Starke Unabhängigkeit

- 1. Mir ist sehr wichtig, selbstsicher zu sein.
- 2. Man sagt mir nach, eigensinnig zu sein.
- 3. Man sagt mir nach, etwas so zu machen, wie ich es will.

Schwache Unabhängigkeit

- 4. Ich schätze »gefühlbetonte« Erfahrungen.
- 5. Ich bin stärker ein Nonkonformist als die meisten Menschen, die ich kenne.
- 6. Es ist mir wohl dabei, mich auf die Unterstützung der Familie oder des Ehepartners verlassen zu können.
- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starke Unabhängigkeit ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwache Unabhängigkeit ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

NEUGIER

Starke Neugier

- 1. Man sagt mir nach, analytisch oder nachdenklich zu sein.
- 2. Meine Ideen sind mir sehr wichtig.
- 3. Man sagt mir nach, ein Denker zu sein.

Schwache Neugier

- 4. Man sagt mir nach, ein praktisch veranlagter Mensch zu sein.
- 5. Ich denke nur selten über Theorien nach, die nicht umgesetzt werden können.
- 6. Die Schule fand ich langweilig.
- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starke Neugier ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwache Neugier ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

ANERKENNUNG

Starke Anerkennung

- 1. Ich bin merklich unsicherer als die meisten Menschen.
- 2. Ich habe mehr Schwierigkeiten als die meisten Menschen, mit Kritik umzugehen.
- 3. Man sagt mir nach, unbeständig in Bezug auf meine Leistung zu sein.

Schwache Anerkennung

- 4. Ich bin selbstsicher.
- 5. Man sagt mir nach, in Bezug auf meine Leistung beständig zu sein.
- 6. Ich habe eine »Kann ich«-Einstellung.
- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starke Anerkennung ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwache Anerkennung ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

ORDNUNG

Starke Ordnung

- 1. Man sagt mir nach, wohlorganisiert zu sein.
- 2. Man sagt mir nach, sauber zu sein.
- 3. Ich habe Schwierigkeiten, mich an Veränderungen anzupassen.

Schwache Ordnung

- 4. Man sagt mir nach, desorganisiert zu sein.
- 5. Ich mache gern etwas spontan.
- 6. Ich neige dazu, mehrere Eisen auf einmal im Feuer zu haben.
- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starke Ordnung ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwache Ordnung ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

SPAREN/SAMMELN

Starkes Sparen/Sammeln

- 1. Ich repariere lieber etwas, als dass ich etwas als Ersatz kaufe.
- 2. Ich mag es überhaupt nicht, etwas wegzuworfen.
- 3. Man sagt mir nach, dass ich sparsam bin.

Schwaches Sparen/Sammeln

- 4. Die Dinge, die ich besitze, sind mir gleichgültig.
- 5. Ich gebe oft mehr aus, als mir im Monat zur Verfügung steht.
- 6. Man sagt mir nach, dass ich verschwenderisch bin.

- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starkes Sparen/Sammeln ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwaches Sparen/Sammeln ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

EHRE

Starke Ehre

- 1. Ich lege Wert darauf, meine Pflicht zu tun.
- 2. Man sagt mir nach, loyal zu sein.
- 3. Auf mein Wort kann man sich verlassen.

Schwache Ehre

- 4. Wenn es darum ginge, meinen Job zu behalten, würde ich lügen.
- 5. Wenn sich die Umstände änderten, könnte ich Verpflichtungen nicht einhalten, die ich vorher eingegangen bin.
- 6. Man sagt mir nach, opportunistisch zu sein.

- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starke Ehre ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwache Ehre ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

IDEALISMUS

Starker Idealismus

- 1. Ich habe Mitgefühl mit armen und kranken Menschen.
- 2. Ich bewundere Menschen, deren Arbeit zum Wohl der Menschheit oder der Bedürftigen beiträgt.
- 3. Ich spende großzügig für wohltätige Zwecke.

Schwacher Idealismus

- 4. Ich bin der Meinung, dass es nicht in meiner Verantwortung liegt, den Unterdrückten zu helfen.
- 5. Ich »gucke lieber weg«, statt mich für die Probleme anderer Menschen zu engagieren.
- 6. Ich empöre mich nur selten über soziale Ungerechtigkeit.
- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starken Idealismus ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwachen Idealismus ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

BEZIEHUNGEN

Starke Beziehungen

- 1. Ich bin gut darin, soziale Beziehungen aufzubauen.
- 2. Man sagt mir nach, dass ich freundlich bin.
- 3. Ich habe ein aktiveres soziales Leben als die meisten Leute, die ich kenne.

Schwache Beziehungen

- 4. Man sagt mir nach, dass ich unnahbar bin.
- 5. Ich verbringe viel Zeit alleine (mehr als die meisten Leute, die ich kenne).
- 6. Ich habe ein Problem damit, »Small Talk« zu machen.
- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starke Beziehungen ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwache Beziehungen ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

FAMILIE

Starke Familie

- 1. Mir bedeuten Kinder alles.
- 2. Ich mag es, Kinder um mich zu haben.
- 3. Ich verbringe viel Zeit mit meiner Familie.

Schwache Familie

- 4. Kinder langweilen mich.
- 5. Als ich ein(e) junge(r) Erwachsene(r) war, wollte ich keine Kinder.
- 6. Ich habe oft zu viel zu tun, um Zeit mit meiner Familie zu verbringen.
- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starke Familie ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwache Familie ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

STATUS

Starker Status

- 1. Man sagt mir nach, dass ich ein förmlicher Mensch bin.
- 2. Ich kaufe mir meist die prestigeträchtigen Dinge, die ich mir leisten kann.
- 3. Ich bin von reichen Menschen beeindruckt.

Schwacher Status

- 4. Ich lasse mich von reichen Menschen nicht beeindrucken.
- 5. Ich bin ein zwangloser Mensch.
- 6. Ich mache mir nicht viel daraus, was andere Menschen von mir denken.
- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starken Status ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwachen Status ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

RACHE/KAMPF

Starke/r Rache/Kampf

- 1. Ich gerate oft in Streitereien, Wortgefechte oder Prügeleien.
- 2. Man sagt mir nach, dass ich ein Konkurrent oder Kämpfer bin.
- 3. Zu siegen ist mir sehr wichtig.

Schwache/r Rache/Kampf

- 4. Man sagt mir nach, dass ich ein Friedensstifter bin.
- 5. Ich gebe mir große Mühe, Konfrontationen zu meiden.
- 6. Gewalt finde ich abschreckend.
- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starke/n Rache/Kampf ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwache/n Rache/Kampf ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

EROS

Starker Eros

- 1. Ich ziehe mich jeden Tag so an, dass ich attraktiv aussehe.
- 2. Sexualität ist von wesentlicher Bedeutung für mein Glück.
- 3. Ich bin beeindruckt von Menschen, die viele Sexualpartner anziehen.

Schwacher Eros

- 4. Ich habe selten Geschlechtsverkehr (bedeutend weniger als einmal in der Woche).
- 5. Es fehlt mir bezogen auf meine sexuellen Fähigkeiten an Selbstbewusstsein.
- 6. Ich denke im Alltag nur selten an Eros/Sexualität.
- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starken Eros ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwachen Eros ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

ESSEN

Starkes Essen

- 1. Ich habe viel Freude am Essen.
- 2. Ich habe eine Tendenz, übergewichtig zu sein.
- 3. Ich weiß viel über Essen für Feinschmecker.

Schwaches Essen

- 4. Man sagt mir nach, beim Essen mäkelig zu sein.
- 5. Ich habe eine Tendenz, untergewichtig zu sein.
- 6. Ich freue mich nur selten auf Mahlzeiten.

- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starkes Essen ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwaches Essen ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Starke körperliche Aktivität

- 1. Sport zu treiben ist wichtig dafür, dass ich glücklich bin.
- 2. Ich war beim Sport zweimal Mitglied einer Mannschaft (Schule und Hochschule zusammengenommen).
- 3. Fit zu sein ist mir sehr wichtig.

Schwache körperliche Aktivität

- 4. Man sagt mir nach, körperlich faul zu sein.
- 5. Ich neige dazu, körperlich anstrengende Aktivitäten zu meiden.
- 6. Ich bin nicht fit.

- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starke körperliche Aktivität ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwache körperliche Aktivität ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

EMOTIONALE RUHE

Starke emotionale Ruhe

- 1. Ich bin jemand, der sich ständig Sorgen macht.
- 2. Ich habe Panikattacken.
- 3. Ich habe eine geringe Schmerztoleranz.

Schwache emotionale Ruhe

- 4. Man sagt mir nach, dass ich unter Druck gelassen bleibe.
- 5. Ich bin ein Draufgänger.
- 6. Man sagt mir nach, dass ich bei Gefahren mutig bin.

- 7. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für starke emotionale Ruhe ein.
- 8. Tragen Sie hier die Gesamtzahl der Haken für schwache emotionale Ruhe ein.
- 9. Ziehen Sie 8. von 7. ab.

© Steven Reiss, **Das Reiss Profile: Die 16 Lebensmotive**. Welche Werte und Bedürfnisse unserem Verhalten zugrunde liegen. Offenbach: Gabal, 2009; Nachdruck mit Genehmigung.

Der hier vorgestellte »Reiss Motivation Profile Estimator« ist ein nichtvalidiertes Verfahren zur Selbsterkundung. Die Aussagen, die zu bewerten sind, sind nicht identisch mit den Reiss Profile Originalfragen und sein Ergebnis zeigt lediglich einen Trend hinsichtlich der denkbaren Motivausprägungen auf. Das wissenschaftlich fundierte Reiss Profile Testverfahren beruht hingegen auf einem umfangreichen Aussagenkatalog. Die Auswertung bezieht den Vergleich mit der kulturellen Norm und die Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Lebensmotiven mit ein. Das Rückmeldegespräch zwischen Reiss Profile Master und Klient ist immer Teil der Auswertung. So erzeugt das Testverfahren insgesamt ein valides und differenziertes Verständnis der individuellen Persönlichkeit.

Dafür, dass der einzigartige Ansatz in Deutschland zur Anwendung kommt, sorgt die Reiss Profile Germany GmbH. Das Berliner Unternehmen ist offizieller Lizenznehmer von Professor Dr. Steven Reiss in Deutschland und weiteren europäischen Ländern. So sind bundesweit mehr als 700 Reiss Profile Master aktiv, um Fach- und Führungskräfte, Leistungssportler und Privatpersonen auf Basis der Methode zu coachen und zu beraten.

Weitere Informationen zu den wissenschaftlichen Grundlagen und der praktischen Anwendung der Methode sowie zur Ausbildung zum Reiss Profile Master finden Sie auf der offiziellen Website des Reiss Profile: www.reissprofile.eu. Einen Überblick über in Deutschland aktive Reiss Profile Master, die zur Durchführung des Reiss Profile Tests berechtigt sind, finden Sie hier: www.reissprofile.eu/partner

IHR LEBENSMOTIV-PROFIL

Tragen Sie nun Ihre Werte

- +** starkes Grundbedürfnis
- 0** durchschnittliches Grundbedürfnis
- schwaches Grundbedürfnis

in das Diagramm ein und verbinden Sie die Markierungen zu Ihrem persönlichen Lebensmotiv-Profil.

