Motivationsraster: Wichtige Werte für Ihr Leben



Das Verblüffende ist, dass trotz willkürlicher Zusammenstellung der Begriffe als Paare, das anschließende Ergebnis relevant ist und wichtige Anregungen liefern kann.

1. Entscheiden Sie sich bei den jeweiligen Begriffspaaren spontan für den Wert, der Ihnen wichtiger ist (untereinander herausschreiben auf ein leeres Blatt)

Anerkennung - Abwechslung

Sinn - Selbstbestimmung

Verantwortung- Unabhängigkeit

Sicherheit - Freiraum

Familie - Erfolg

Zeitsouveränität - Beständigkeit

Spaß - Geld

Einfluss - Muße

Herausforderung - Gerechtigkeit

Harmonie - Offenheit

Freiheit - Kollegialität

Genuss - Abenteuer

- 2. Nun haben Sie 12 Begriffe untereinander stehen, vergleichen Sie wieder jeweils zwei miteinander, von oben angefangen. Lassen Sie den wichtigeren stehen und streichen Sie den anderen.
- **3.** Jetzt sind noch 6 Motivatoren auf Ihrer Liste übrig. Verfahren Sie **wieder wie eben**, wieder von oben angefangen jeweils zwei miteinander vergleichen.
- **4.** Drei Werte sind nun übrig geblieben. **Nummerieren** Sie sie bitte **nach ihrer Wichtigkeit** (1 ist der Wichtigste).

Nun haben Sie Ihre drei Hauptmotivatoren, Ihre wichtigen Werte für Ihr Leben. Sie können Ihnen sagen, warum Sie eventuell unzufrieden (oder zufrieden) sind, was Sie zu Ihrem Wohlgefühl brauchen und ob Sie nach Ihren Werten leben. Sich der Werte bewusst zu sein, hilft auch beim Treffen von (alltäglichen oder weiterreichenden) Entscheidungen.