

Workshop: Was motiviert mich?

Was sind nun Ihre Motivationsfaktoren? Wie können Sie diese herausfinden? Setzen Sie sich doch einmal in Ruhe hin und überlegen Sie, welche Tätigkeiten Sie immer wieder leidenschaftlich gerne ausüben. Erzählen Sie Ihrem Partner oder einem Freund drei bis fünf Geschichten über Dinge, die Sie mit großer Begeisterung gemacht haben. Bitten Sie Ihren Gesprächspartner, nur die Verben aufzuschreiben, die Sie verwenden.

Wählen Sie aus der unten stehenden, unvollständigen Liste diejenigen Motivationsfaktoren aus, die Ihre sein könnten. Ergänzen Sie die Liste um Fähigkeiten, die Ihnen in den Sinn kommen.

Menschen

1. Anweisungen folgen
2. Dienen
3. Mitfühlen, mitleiden
4. Kommunizieren
5. Überzeugen
6. Verhandeln, entscheiden
7. Gründen, aufbauen
8. Behandeln
9. Beraten
10. Lehren, unterrichten
11. Leiten
12. _____

Informationen

1. Verwalten
2. Rechnen, kalkulieren
3. Zu Potte bringen
4. Untersuchen, forschen
5. Beurteilen, bewerten
6. Organisieren
7. Verbessern, anpassen
8. Logisch denken
9. Planen, entwickeln
10. Strukturieren, ordnen
11. Konzepte entwickeln
12. _____

Materialien

1. Bearbeiten
2. Mit Erde u. Natur arbeiten
3. Maschinen und Geräte gebrauchen
4. Umgang mit Computer
5. Präzisionsarbeit
6. Bauen
7. Malen, anstreichen
8. Reparieren
9. Dekorieren
10. Umgang mit Elektronik
11. Kochen, backen
12. _____

Kreativität

1. Vorführen, amüsieren
2. Musizieren
3. Bildhauen
4. Tanzen
5. Pantomime
6. Schauspielen
7. Zeichnen
8. Entwerfen (Design)
9. Schreiben
10. Kreativ denken
11. Fotografieren
12. _____

Quelle: Paul Ch. Donders, *Kreative Lebensplanung*. Asslar 1997.

Was tun Sie gerne? Was erfüllt Sie?

Motivationsfaktoren	Umfeld	Warum?	Wie kann ich das öfter haben?
Dekorieren	Zuhause	Besseres Lebensgefühl	Ich entwerfe eine »Dekoration des Monats«