

Fragebogen: Mein Motivationsprofil

Der Original RMP basiert auf 16 grundlegenden Lebensmotiven nach Steven Reiss. Für jedes Motiv werden mehrere Fragen genutzt, um die individuelle Ausprägung zu erfassen. Dies ist nicht der Original RMP, sondern eine eigene Version mit 128 Fragen.

Bewerten Sie jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 6:

1 = Stimme überhaupt nicht zu

6 = Stimme voll und ganz zu

1. Macht (Einfluss, Führung)

1. Ich möchte in Gruppen oft das Sagen haben.
2. Ich übernehme gerne Verantwortung für andere.
3. Es erfüllt mich, wenn andere auf mich hören.
4. Ich strebe danach, eine führende Rolle einzunehmen.
5. Ich fühle mich wohl, wenn ich Kontrolle über eine Situation habe.
6. Ich denke oft darüber nach, wie ich mehr Einfluss gewinnen kann.
7. Ich bin gerne in Entscheidungspositionen.
8. Es motiviert mich, anderen Anweisungen zu geben.

2. Unabhängigkeit (Autonomie)

9. Ich ziehe es vor, Entscheidungen alleine zu treffen.
10. Ich arbeite lieber selbstständig als im Team.
11. Ich mag es nicht, wenn mir jemand vorschreibt, was ich tun soll.
12. Freiheit ist mir wichtiger als Sicherheit.
13. Ich brauche meinen eigenen Raum, um mich zu entfalten.
14. Ich bin gerne mein eigener Chef.
15. Es fällt mir schwer, mich unterzuordnen.
16. Ich möchte mein Leben nach eigenen Regeln führen.

3. Neugier (Wissbegierde)

- 17. Ich liebe es, neue Dinge zu lernen.
- 18. Ich lese regelmäßig, um meinen Horizont zu erweitern.
- 19. Ich stelle mir oft „Warum“-Fragen.
- 20. Ich verbringe viel Zeit damit, neue Informationen zu suchen.
- 21. Ich denke gerne über komplexe Themen nach.
- 22. Ich finde wissenschaftliche Themen spannend.
- 23. Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe.
- 24. Ich probiere gerne neue Methoden aus, um etwas zu lernen.

4. Anerkennung (Bestätigung)

- 25. Ich brauche positives Feedback, um mich gut zu fühlen.
- 26. Ich bin enttäuscht, wenn meine Leistung nicht gewürdigt wird.
- 27. Es bedeutet mir viel, wenn andere meine Arbeit loben.
- 28. Ich vergleiche mich oft mit anderen.
- 29. Kritik trifft mich schnell.
- 30. Ich habe oft Angst, nicht gut genug zu sein.
- 31. Ich bin unsicher, ob andere mich mögen.
- 32. Ich bemühe mich stark um die Anerkennung anderer.

5. Ordnung (Struktur, Planung)

- 33. Ich mache gerne Listen und Pläne.
- 34. Ich fühle mich unwohl, wenn Dinge chaotisch sind.
- 35. Ich organisiere gerne meinen Alltag im Voraus.
- 36. Ich halte mich gerne an Routinen.
- 37. Ich räume regelmäßig auf, um Übersicht zu behalten.
- 38. Ich achte auf Details und Ordnung.
- 39. Ich bevorzuge klare Regeln.
- 40. Ich plane langfristig und sorgfältig.

6. Sparen/Sammeln

- 41. Ich hebe gerne Dinge auf, weil sie später nützlich sein könnten.
- 42. Ich spare lieber, als Geld leichtfertig auszugeben.
- 43. Ich tue mich schwer damit, Dinge wegzuwerfen.
- 44. Ich finde es befriedigend, Dinge zu besitzen.
- 45. Ich achte sehr auf Sonderangebote und Rabatte.
- 46. Ich sammle gerne Dinge, die mich interessieren.
- 47. Ich empfinde Besitz als Sicherheit.
- 48. Ich habe viele Sachen, die mir etwas bedeuten.

7. Ehre (Loyalität, moralisches Verhalten)

- 49. Es ist mir wichtig, meine Verpflichtungen einzuhalten.
- 50. Ich fühle mich schlecht, wenn ich gegen meine Prinzipien handele.
- 51. Ich stehe zu meinem Wort – komme, was wolle.
- 52. Ich bin loyal gegenüber meiner Familie oder meinem Team.
- 53. Ich fühle mich stark meiner Kultur/Tradition verbunden.
- 54. Ich versuche, immer das moralisch Richtige zu tun.
- 55. Ich fühle mich verantwortlich für mein Verhalten.
- 56. Pflichtbewusstsein ist mir sehr wichtig.

8. Idealismus (Gerechtigkeit, Fairness)

- 57. Ich setze mich für die Schwachen ein.
- 58. Ich empfinde Ungerechtigkeit als sehr belastend.
- 59. Ich wünsche mir eine bessere Welt für alle.
- 60. Ich denke oft an das Gemeinwohl.
- 61. Ich bin gerne in sozialen Projekten engagiert.
- 62. Ich finde, dass jeder Mensch gleich viel wert ist.
- 63. Ich spende regelmäßig für gute Zwecke.
- 64. Ich finde es wichtig, gegen soziale Ungleichheit vorzugehen.

9. Beziehungen (Freundschaft, Nähe)

- 65. Ich brauche enge emotionale Bindungen zu anderen.
- 66. Freundschaften bedeuten mir sehr viel.
- 67. Ich telefoniere oder chatte oft mit Freunden.
- 68. Ich fühle mich schnell einsam, wenn ich alleine bin.
- 69. Ich verbringe am liebsten Zeit mit Menschen, die ich mag.
- 70. Ich lege großen Wert auf Harmonie in Beziehungen.
- 71. Ich suche aktiv den Kontakt zu anderen.
- 72. Ich möchte, dass andere sich mir nahe fühlen.

10. Familie (Kinder, Fürsorge)

- 73. Ich wünsche mir Kinder (oder bin glücklich, welche zu haben).
- 74. Ich fühle mich verantwortlich für meine Familie.
- 75. Ich liebe es, mich um andere zu kümmern.
- 76. Familienzeit ist mir wichtiger als Karriere.
- 77. Ich finde, Familie gibt dem Leben Sinn.
- 78. Ich plane meine Zukunft stark im Hinblick auf meine Familie.
- 79. Ich finde es schön, jemanden aufzuziehen oder zu fördern.
- 80. Ich bin gerne Teil einer größeren Familienstruktur.

11. Status (Prestige, Karriere)

- 81. Es ist mir wichtig, angesehen zu sein.
- 82. Ich will erfolgreich wirken.
- 83. Ich lege Wert auf teure Kleidung oder Statussymbole.
- 84. Ich möchte eine angesehene Position erreichen.
- 85. Ich bin stolz auf meine Erfolge.
- 86. Ich fühle mich gut, wenn ich mich mit anderen messen kann.
- 87. Ich achte auf mein äußeres Erscheinungsbild.
- 88. Ich arbeite hart, um aufzusteigen.

12. Rache/Kampf (Wettbewerb, Durchsetzung)

- 89. Ich lasse mich nicht gern unterkriegen.
- 90. Wenn ich angegriffen werde, schlage ich zurück.
- 91. Ich mag es, im Wettbewerb zu stehen.
- 92. Ich setze mich durch – koste es, was es wolle.
- 93. Ich vergesse Kränkungen nicht so leicht.
- 94. Ich habe Freude daran, zu gewinnen.
- 95. Ich möchte immer Recht behalten.
- 96. Ich suche oft nach Möglichkeiten, mich zu beweisen.

13. Eros (Sexualität, körperliche Nähe)

- 97. Körperliche Nähe ist mir sehr wichtig.
- 98. Ich habe ein starkes sexuelles Verlangen.
- 99. Ich flirte gerne.
- 100. Sexualität ist für mich ein zentrales Thema.
- 101. Ich empfinde körperliche Berührung als sehr wohltuend.
- 102. Erotik gehört für mich zu einer Beziehung dazu.
- 103. Ich bin sehr sinnlich veranlagt.
- 104. Ich genieße sexuelle Aktivitäten sehr.

14. Essen (Genuss)

- 105. Gutes Essen macht mich glücklich.
- 106. Ich probiere gerne neue Gerichte aus.
- 107. Ich plane gerne Mahlzeiten.
- 108. Ich liebe den Geschmack von gutem Essen.
- 109. Ich esse oft aus Genuss, nicht nur aus Hunger.
- 110. Ich koche leidenschaftlich gerne.
- 111. Ich freue mich jeden Tag aufs Essen.
- 112. Kulinarischer Genuss gehört für mich zum Leben dazu.

15. körperliche Aktivität (Bewegung, Sport)

113. Ich brauche Bewegung, um mich wohlfühlen.
114. Ich bin gerne aktiv unterwegs.
115. Sport ist ein fester Bestandteil meines Alltags.
116. Ich fühle mich schnell unwohl, wenn ich mich nicht bewege.
117. Ich liebe körperliche Herausforderungen.
118. Ich suche regelmäßig sportliche Betätigung.
119. Ich bin unruhig, wenn ich zu lange stillsitzen muss.
120. Ich genieße körperliche Erschöpfung nach dem Sport.

16. Ruhe (Emotionale Stabilität)

121. Ich hasse Stress und Hektik.
122. Ich brauche viel Zeit zur Entspannung.
123. Ich fühle mich oft überfordert vom Alltag.
124. Ich ziehe mich gerne zurück, wenn es zu turbulent wird.
125. Ich bin sehr empfindlich gegenüber Lärm oder Konflikten.
126. Ich brauche ein Gefühl von innerem Frieden.
127. Ich reagiere empfindlich auf Unruhe oder Streit.
128. Ich bin lieber ruhig als aufgeregt.

Für eine **Auswertung** sollten Sie nun den Durchschnittswert für jedes der 16 Lebensmotive berechnen. Anschließend können Sie auswerten, welches Motivprofil bei Ihnen besonders stark ausgeprägt ist: Schreiben Sie auf, welche Motive bei Ihnen stark, ausgeglichen oder schwach ausgeprägt sind...

Je nach **Ausprägung** ist davon Ihre Motivation im Alltag, Beruf oder in den Beziehungen besonders stark beeinflusst.