

WHYWORKS



# Workbook zur Motivationsanalyse

Analyse und Workbook für den Übergang in die  
Pensionierung

# Herzlich Willkommen

Ihre Motivationsanalyse ist erstellt - und soll Sie nun unterstützen, bestärken, ermutigen, an manchen Stellen auch mal irritieren, hier und da innehalten lassen und Ihnen dabei helfen, Klarheit darüber zu gewinnen, was Sie antreibt!

Wir bieten Ihnen mit Ihrer Motivationsanalyse keinen neuen Orientierungsmaßstab, sondern wir wollen Ihnen helfen, Ihren eigenen inneren Kompass klarer vor Augen zu haben und (noch) besser zu nutzen. Dazu setzen wir uns Schritt für Schritt mit den Antrieben Ihres Verhaltens auseinander.

Antriebe sind unsere stillen Handlungsmotoren, die unser Handeln lenken und unsere Entscheidungen beeinflussen. Sie geben uns Energie, um unsere Ziele zu verfolgen und unsere Wünsche zu verwirklichen und sind zugleich Wegweiser auf unserem Weg zu echter Zufriedenheit. Sie können sich in unserem Alltag auf vielfältige Weise manifestieren: in der Freude an Beziehungen (Beziehungsantrieb), der Bewältigung anspruchsvoller Herausforderungen (Leistungsantrieb), der gestaltenden Einflussnahme auf unsere Umwelt, (Machtantrieb) oder auch im Streben nach Autonomie (Freiheitsantrieb).

Die Pensionierung bedeutet den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt, der neue Herausforderungen, Chancen und auch Freiheiten mit sich bringt. In dieser Zeit der Veränderung kann das Bewusstsein über die eigenen Antriebe helfen, persönliche Prioritäten und Absichten zu reflektieren und möglicherweise neu auszurichten.

Sich seiner inneren Antriebe bewusst zu sein, hat auch einen starken Effekt auf die eigene Motivationsfähigkeit. Passen unsere Ziele zu unseren Antrieben, fällt es uns unweigerlich leichter, am Ball zu bleiben, Hindernisse zu überwinden und nicht zu resignieren, wenn sich die Zielerreichung schwierig gestaltet. Zu unseren Handlungsmotoren passende Tätigkeiten gehen uns außerdem viel leichter von der Hand und geben uns schon während wir sie ausüben Energie. Das gilt auch andersherum: passen unsere Ziele und unser Tun nicht zu unseren Antrieben, erleben wir unser Verhalten mitunter als unwichtig. Empfinden wir das eigene Wirken sogar als sinnlos, kann das zu einem Gefühl des ausgebrannt-Seins ('Burn-Out') führen.

Auf den folgenden Seiten wird es darum gehen, wie Ihre einzelnen Antriebe sich in Ihrem Leben als Pensionär ausdrücken können. Die Auseinandersetzung mit Ihren persönlichen Antrieben lässt mitunter auch konkrete Empfehlungen zu, die Ihnen dabei helfen können, Ihren neuen Lebensabschnitt aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

# Ihre Antriebe

1



## Ihr Beziehungsantrieb

Der Beziehungsantrieb gibt an, wie stark Ihr Bedürfnis nach sozialem Kontakt und Nähe zu anderen ist. Besonders beziehungsorientierte Menschen haben meist ein grosses Interesse daran, neue freundschaftliche Beziehungen zu anderen aufzubauen, sich mit anderen auszutauschen und bestehende Beziehungen zu pflegen.

2



## Ihr Leistungsantrieb

Der Leistungsantrieb gibt an, wie sehr Sie Freude an besonders herausfordernden Tätigkeiten und anspruchsvollen Aufgaben haben. Leistungsangetriebene Menschen haben ein starkes Verlangen nach Effektivität und verfügen über einen hohen inneren Gütemassstab, den sie an ihre Tätigkeiten anlegen.

3



## Ihr Machtantrieb

Der Machtantrieb beschreibt, wie sehr Sie von dem Wunsch angetrieben werden, auf andere Einfluss auszuüben, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, zu gestalten und dabei möglichst etwas (Grosses) zu bewegen. Machtangetriebene Personen übernehmen meist gern Verantwortung für andere und sind ganz in ihrem Element, wenn sie steuernd oder anleitend tätig werden können und andere überzeugen, motivieren oder gar begeistern.

4

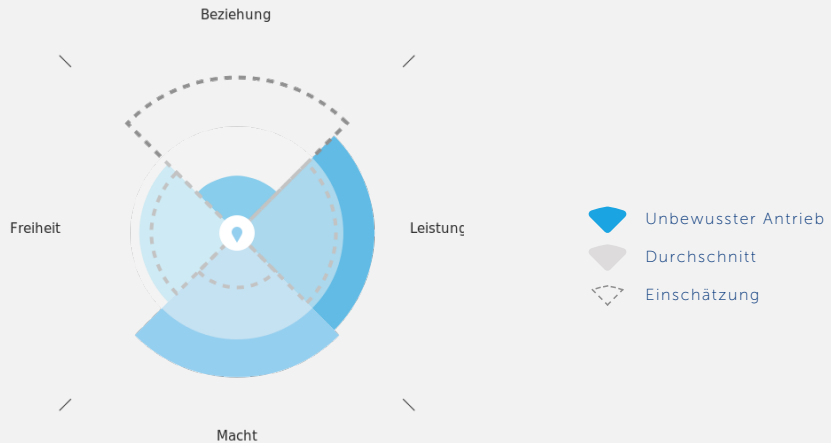


## Ihr Freiheitsantrieb

Der Freiheitsantrieb gibt Auskunft darüber, wie sehr Sie von einem Wunsch nach freiem selbst Sein, Selbstwachstum und Selbstanerkennung angetrieben werden. Freiheitsorientierte Menschen fühlen sich oft dann ganz bei sich, wenn sie ungestört und unabhängig von anderen ihr Ding machen können.



# Ihr Antriebs-Kompass



Sie sehen hier vier blaue Bereiche, die sich in ihrer Helligkeit unterscheiden. Jeder dieser Bereiche kennzeichnet die Ausprägung eines Antriebs. In der Mitte der Grafik findet sich außerdem ein Symbol, dessen Spitzen auf die am stärksten ausgeprägten Antriebe zeigen. Der Bereich, der von der Kreisfläche umfasst wird, beschreibt die durchschnittliche Ausprägung der Antriebe (den Durchschnittswert bilden die Testergebnisse über hunderttausend früherer Testteilnehmer). Die von grau gestrichelten Linien eingerahmten Flächen zeigen Ihnen, wie Sie selbst die Ausprägung Ihrer Antriebe einschätzen: sind diese Einschätzungsbereiche kongruent zu den farbigen Bereichen, schätzen Sie Ihre Antriebe exakt entsprechend ihrer tatsächlichen Ausprägung ein. Umfasst die Fläche eines grau eingerahmten Einschätzungsbereichs mehr als einen farbigen Antriebsbereich, überschätzen Sie den jeweiligen Antrieb. Deckt ein Einschätzungsbereich nur einen Teil eines farbigen Antriebsbereichs ab, unterschätzen Sie den jeweiligen Antrieb.

### Ihre persönliche Einschätzung

Die verschiedenen Antriebs- und Einschätzungsbereiche sind bei den meisten Ihrer Antriebe unterschiedlich groß. Das spricht dafür, dass Sie sich noch nicht allzu bewusst darüber sind, was Sie antreibt oder Sie noch nicht scharf zwischen Ihren Selbstzuschreibungen und Ihren eigentlichen inneren Antrieben unterscheiden können. Denken Sie daran: Ihre bewusste Beurteilung Ihrer Antriebe kann sich ändern. Die Chancen stehen gut, dass sich Ihre Einschätzung durch die Auseinandersetzung mit Ihrer Antriebsstory wie von selbst Ihren tatsächlichen Antrieben weiter angleicht.

### Die Bedeutung der verschiedenen Ausprägungen

Keine Sorge: wir setzen uns im Verlauf der Analyse mit sämtlichen Ihrer Antriebe einzeln auseinander und nutzen dafür die jeweils relevanten Ausschnitte der Grafik. Ziel dieser kurzen Erläuterung ist, dass Sie sich gleich voll auf die für Sie relevanten Aussagen zu Ihren Antrieben konzentrieren können. Fassen wir hier also noch einmal kurz die Hauptaussagen Ihres Antriebs-Kompass zusammen:

1. Wie stark sind Ihre einzelnen Antriebe ausgeprägt?
2. Wie stark sind Ihre Antriebe im Vergleich zu den Antrieben anderer ausgeprägt?
3. Wie schätzen Sie selbst Ihre Antriebe ein?

Daneben spielt noch ein weiteres Element eine zentrale Rolle: die Prägung Ihrer Antriebe. Damit ist die Art gemeint, wie Sie mit Ihren Antrieben umgehen. Ihre Beschreibungen der Bildergeschichten lassen auch Rückschlüsse auf die Frage zu, inwieweit Sie Ihre Antriebe wirklich ausleben wollen oder Sie sich mitunter aus Furcht, einen Antrieb nicht ausleben zu können, auch mal selbst auf dem Kabel stehen. Das lässt sich nicht aus der Grafik herauslesen, sondern vielmehr direkt aus Ihren Bildbeschreibungen, die wir als Zitate mit in Ihre Antriebsgeschichte aufgenommen haben. Sie erkennen diese an den entsprechend hervorgehobenen Textpassagen. Zur Erinnerung: Die Fragen, die Ihnen zu den Bildergeschichten gestellt wurden, lauteten: Was ist für die Person(en) in dieser Situation wichtig und was tut (tun) sie? Wie fühlt (fühlen) sich die Person(en)? Warum fühlt (fühlen) sich die Person(en) so?



# Ihr Beziehungsantrieb

## Die Ausprägung Ihres Beziehungsantriebs

Ihr Beziehungsantrieb ist nicht allzu stark ausgeprägt. Das bedeutet nicht, dass Sie nicht genauso den Kontakt und die Nähe zu anderen genießen und im Austausch mit anderen aufblühen können, wie stark beziehungsorientierte Personen. Womöglich kommen Sie Ihrem Wunsch nach Beziehungen in Ihrem Leben auch längst ausreichend nach. Denken Sie daran, dass die Ausprägung Ihres Beziehungsantriebs im Verhältnis zu Ihren anderen Antrieben zu sehen ist. Vermutlich können Sie aus Ihren weiteren Antrieben schlichtweg noch mehr Kraft ziehen.

## Ihre Einschätzung

Offenbar überschätzen Sie die Bedeutung von Nähe und persönlichem Kontakt zu anderen für Sie persönlich etwas. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, wenn sich nach einer langen Zeit im Austausch mit anderen (Meeting gefolgt von Meeting, gefolgt von einer Geburtstagsparty am Abend) ein gewisses Maß an Erschöpfung einstellt? Manchmal braucht man eben ein bisschen mehr Zeit für sich. Wie profitieren Sie nun am meisten vom Bewusstmachen dieser Überschätzung? Indem Sie das große Entspannungspotenzial, das dieser Überschätzung innewohnt, nutzen. Machen Sie sich klar, dass Ihr Beziehungs-Selbstbild, offenbar etwas von Ihrem eigentlichen (unbewussten) Beziehungsantrieb abweicht. Sie brauchen den Austausch mit anderen womöglich nicht in der Häufigkeit, wie Sie meinen. Weniger könnte hier manchmal mehr sein - das gilt insbesondere, wenn Sie gelegentlich versuchen, von allen gemocht zu werden. Der Wunsch danach 'Everybody's Darling' zu sein, ist nicht selten charakteristisch dafür, seinen

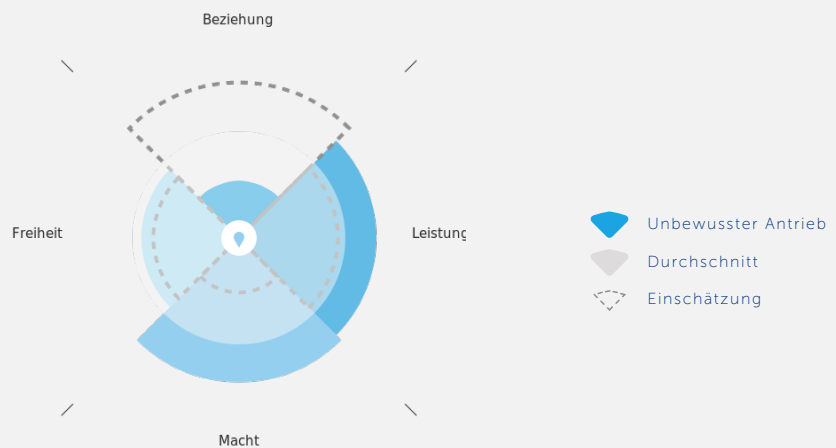
eigenen Beziehungsantrieb für stärker zu halten, als er eigentlich ist. Auch wenn Ihnen qualitative Beziehungen zu anderen sehr wichtig sind, scheinen Sie sich nicht ständig mit anderen umgeben zu müssen, um sich gut zu fühlen. Sich ab und an mehr Raum für sich selbst zu nehmen, könnte regelrecht entspannend wirken.

## Die Prägung Ihres Beziehungsantriebs

Werfen wir nun einen Blick auf die Prägung Ihres Beziehungsantriebs: Werden Sie von einer echten Lust auf (kommunikative) Nähe und Kontakt zu anderen angetrieben? Oder treibt Sie womöglich eine gewisse Sorge davor um, andere könnten Sie ablehnen? Aufschluss darüber geben Ihre Formulierungen zur Beschreibung der Bildergeschichten:

«Den Personen ist es wichtig Spaß in der aktuellen Situation zu haben. Sie fühlen sich wohl in der Gruppe und genießen den Moment.», «Die Gruppe fühlt sich sehr gut. Sie genießen die Geselligkeit der Runde und tauschen sich rege über aktuelle Themen aus.», «Sie sitzen in entspannter Atmosphäre zusammen und genießen die Gesellschaft der anderen.»

Die Gefühlswelt der Protagonisten Ihrer Geschichten spricht dafür, dass Sie mit Beziehungen und dem Zusammensein mit anderen, überwiegend Freude, Spaß und Glück verbinden. Den Kontakt zu anderen können Sie offensichtlich genießen. Eine stärkere Sorge, andere könnten Sie ablehnen, wodurch Sie sich dann möglicherweise selbst ein wenig im Weg stehen würden, treibt Sie offensichtlich nicht um. Aus der Begegnung mit anderen können Sie vielmehr Energie ziehen. Während Menschen häufig darauf bedacht



sind, bestimmte Ziele zu erreichen, in der Hoffnung, dass sich dann ein Gefühl innerer Zufriedenheit bemerkbar macht, kann sich genau diese Zufriedenheit für Sie schon beim Ausleben Ihres Beziehungsantriebs einstellen. Mitunter im Kontakt zu anderen regelrecht aufzugehen und sich in diesen Momenten frei und erfüllt zu fühlen, ist bereits ein großer Schritt in Richtung 'persönliches Glück' - finden Sie nicht?

Ihr Kontextfragebogen macht deutlich, dass Ihnen besonders qualitative Beziehungen, wie die zu Ihrer Familie («mehr Zeit mit der Familie verbringen») wichtig sind.

### **Bedeutung für die Pensionierung**

Lassen Sie uns nun schauen, wie sich Ihr Beziehungsmotiv in Ihrer Pensionierung bemerkbar machen könnte. In diesem neuen Lebensabschnitt werden Sie mehr Zeit für Ihre Beziehungen haben. Dabei wird es auch wichtig sein, Ihr Freiheitsbedürfnis im Auge zu behalten. Es könnte entspannend für Sie sein, sich nicht mehr so stark auf die Meinungen und Erwartungen anderer zu stützen und auch einmal "Nein" zu sagen, wenn Sie sich eine Auszeit nehmen möchten. Ihre Pensionierung gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren eigenen Weg zu gehen, und Ihre moderate Beziehungsorientierung könnte Ihnen dabei helfen, Ihren eigenen Bedürfnissen noch stärker gerecht zu werden.



# Ihr Leistungsantrieb

## Die Ausprägung Ihres Leistungsantriebs

Ihr Leistungsantrieb ist stark ausgeprägt. Offenbar finden Sie Freude an besonders herausfordernden Tätigkeiten und können anspruchsvollen Aufgaben viel abgewinnen. In der Bewältigung echter, komplizierter Herausforderungen können Sie sich vermutlich auch mal verlieren und gerade in besonders genauem, spitzfindigem Arbeiten und der vertieften Detailarbeit geradezu aufgehen. Vermutlich verspüren Sie ein gewisses Verlangen nach Effektivität und besonders guter eigener Arbeit und geben sich mit dem erstbesten Ergebnis wohl kaum zufrieden. Ein starker Leistungsantrieb spricht auch für eine ausgeprägte Neugier, Wissbegierde und ein grundsätzlich hohes Interesse an Ihrer Umwelt.

## Ihre Einschätzung

Offenbar unterschätzen Sie Ihren stark ausgeprägten Wunsch nach Effektivität und der Bewältigung besonders anspruchsvoller Herausforderungen. Sie können dem Bewältigen von echten Herausforderungen also womöglich noch mehr abgewinnen als Sie meinen. Außerdem wird auch Ihr innerer Anspruch an Sie selbst wahrscheinlich noch ein Stück höher sein, als Ihnen bewusst ist. Eine echte Chance liegt darin, sich Ihren starken Leistungsantrieb bewusst zu machen.

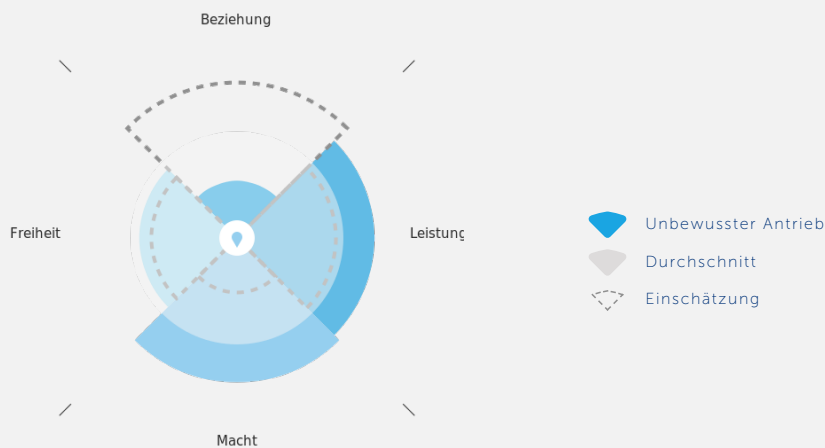
## Die Prägung Ihres Leistungsantriebs

Werfen wir nun einen Blick auf die Prägung Ihres Leistungsantriebs: Werden Sie von einer echten Lust auf die Bewältigung von Herausforderungen angetrieben? Oder treibt Sie manchmal eine gewisse Sorge davor um, etwas falsch oder nicht zu Ihrer vollsten Zufriedenheit zu machen? Aufschluss darüber

geben Ihre Formulierungen zur Beschreibung der Bildergeschichten:

«Die Person liebt Herausforderungen. Ihr ist wichtig, dass Sie ihr Ziel erreicht.», «Die Person schaut auf das Ergebnis ihrer Arbeit. Ihr ist wichtig, dass die Leistung gut ist.», «Für die Gruppe ist Teamwork wichtig. Sie arbeiten gemeinsam an einem Produkt.», «Die Person steht auf einer Bühne und wird von den anderen Zuschauern bejubelt. Ihr ist wichtig, dass der Menge es gefällt.».

Die Hauptpersonen Ihrer Geschichten haben überwiegend so richtig Lust auf die Bewältigung von Herausforderungen. Das spricht dafür, dass Sie Freude bereits «am Tun selbst» finden können und Sie Ihren Anspruch an sich selbst mehr als Ansporn, denn als Bürde nutzen. Sie werden am stärksten davon profitieren können, wenn Sie sich immer mal wieder Umgebungen und Tätigkeiten suchen, in denen Sie Ihrem Leistungswillen freien Lauf lassen können. Von der Lust auf Erfolg angetriebene Personen zeichnet außerdem überwiegend ein ausgeprägter Optimismus bei der Bewältigung von Herausforderungen aus, der sich nicht selten auch auf andere überträgt.



### Bedeutung für die Pensionierung

Lassen Sie uns nun schauen, wie sich Ihr Leistungsmotiv in Ihrer Pensionierung bemerkbar machen könnte. Vielleicht spüren Sie verstärkt den Wunsch, sich neuen Herausforderungen zu stellen, jetzt, wo Sie keine beruflichen Anforderungen mehr haben. Vielleicht entwickeln Sie neue Interessen und Hobbies, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Womöglich stürzen Sie sich auch in neue Projekte, engagieren sich ehrenamtlich oder fordern sich körperlich.

In Ihrer Pensionierung kann Ihr starker Leistungsantrieb Sie dazu motivieren, aktiv zu bleiben und Ihr Leben mit Aktivitäten und Projekten zu füllen, die Ihnen Freude bereiten. Er kann Ihnen dabei helfen, Ihre Pensionierung als eine positive Phase der Selbstverwirklichung und Weiterentwicklung zu sehen, in der Sie mehr Zeit und Energie auf die Dinge verwenden können, die Ihnen wirklich wichtig sind.





# Ihr Machtantrieb

## Die Ausprägung Ihres Machtantriebs

Ihr Machtantrieb ist stark ausgeprägt. Auf andere Einfluss auszuüben, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, zu gestalten und dabei möglichst etwas (Großes) zu bewegen, treibt Sie offenbar an. Wenn stärker machtorientierte Personen für andere Verantwortung übernehmen und steuernd oder anleitend tätig werden können, andere überzeugen, motivieren oder gar begeistern, sind sie meist ganz in ihrem Element. Obwohl das den Kontakt zu anderen Personen impliziert, geht es hier nicht um das Zusammensein mit anderen an sich, sondern darum, durch das Einwirken auf diese etwas zu bewirken. Wahrscheinlich halten Sie Begriffe wie 'Beeinflussen' oder auf jemanden 'einzuwirken' für zumindest 'negativ angehaucht' - was für den Machtbegriff umso mehr gelten dürfte. Denken Sie aber bspw. daran, was es bedeutet, jemandem zu helfen: auch das ist letztlich nichts anderes als eine besonders soziale, manchmal sogar altruistische Form der Beeinflussung.

## Ihre Einschätzung

Offenbar unterschätzen Sie Ihren starken Wunsch danach, auf andere Einfluss zu nehmen und selbst die Zügel in der Hand zu halten. Das könnte sich darin äußern, dass Sie Situationen, die Ihnen die Möglichkeit bieten, genau diesen Wunsch auszuleben, mitunter meiden oder kaum bewusst wahrnehmen. Das bedeutet, dass Sie über ein großes Zufriedenheitspotenzial verfügen, das Sie bislang wohl nur wenig ausschöpfen: machen Sie sich Ihren eigentlich stärkeren Einflussnahmewunsch bewusst, könnten Sie im Unterstützen und Anleiten anderer womöglich regelrecht aufgehen. Rufen Sie sich doch einmal Situationen ins Gedächtnis, in denen Sie für

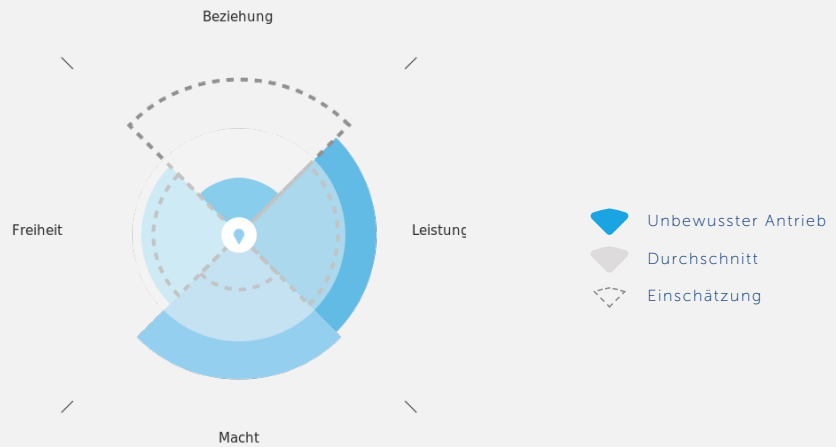
Ihren Partner, Ihre Geschwister, Freunde oder Kollegen Verantwortung übernommen haben. Hat sich das nicht überwiegend richtig gut und 'belebend' angefühlt?

## Die Prägung Ihres Machtantriebs

Werfen wir nun einen Blick auf die Prägung Ihres Machtantriebs: Werden Sie von einer echten Lust darauf, auf andere positiv Einfluss zu nehmen angetrieben? Oder treibt Sie womöglich mitunter die eher dominanzgeprägte Facette des Machtantriebs um? Aufschluss darüber geben Ihre Formulierungen zur Beschreibung der Bildergeschichten:

«Die Person hört der Person gegenüber zu und ist ein guter Gesprächspartner. Ihr ist wichtig Verständnis für die andere Person aufzubringen und ihr zu helfen.»  
«Der Person ist es wichtig die andere Person über etwas aufzuklären beziehungsweise die Meinung zu vertreten. Sie redet auf die andere Person ein, um diese von etwas zu überzeugen.»  
«Die Person stößt sich von der anderen Person ab. Ihr ist es wichtig eigene Entscheidungen zu treffen.»  
«Die Person hält eine Rede. Ihr ist wichtig, dass der Inhalt die anderen Leute erreicht.»  
«Die Person legt ihre Meinung dar. Ihr ist wichtig, dass ihre Haltung verstanden wird.»

Die Protagonisten Ihrer Bildergeschichten werden überwiegend von einer Lust darauf, andere zu unterstützen und positiv Einfluss zu nehmen, angetrieben. Das Anleiten und Lenken anderer gibt Ihnen offenbar dann besonders viel, wenn Sie diesen Rat gebend zur Seite stehen und sie bei der Erreichung ihrer Ziele unterstützen können. Auch Wissen weiterzugeben und Ihre Mitmenschen



regelrecht zu begeistern, kann Ausdruck dieser Art der Beeinflussung sein. Diese Form der Einflussnahme bietet einen entscheidenden Vorteil: während Ihr Umfeld hierdurch von Ihnen und Ihrem Tun direkt profitieren kann, macht Sie selbst der Prozess dieses Anleitens, Unterstützens und Helfens ebenfalls zufrieden und gibt Ihnen Energie. Derart machtorientierten Personen fällt es meistens leichter, Entscheidungen nicht zu zerdenken, sondern sich mehr auf ihr Gefühl zu verlassen. Das hilft ihnen dabei, andere zu motivieren, zu ermuntern, aufzuheitern und mitzunehmen, da sie darin ganz natürlich wirken - eben, weil ihr Verhalten Ausdruck ihres inneren Einflussnahmewunsches ist.



Motivationsanalyse > Freiheitsantrieb

4

# Ihr Freiheitsantrieb

## Die Ausprägung Ihres Freiheitsantriebs

Ihr Freiheitsantrieb ist durchschnittlich ausgeprägt und spielt damit für Sie eine durchaus relevante Rolle als Energiequelle Ihres Handelns. Freies selbst Sein, Selbstwachstum, mit sich und der eigenen Umwelt im Reinen zu sein und sich selbst anzuerkennen, sind offenbar Motoren Ihres Handelns. Wenn Sie sich ab und an Zeit für sich nehmen und ungestört und unabhängig von anderen 'Ihr Ding' machen können, sind Sie vermutlich in Ihrem Element.

## Ihre Einschätzung

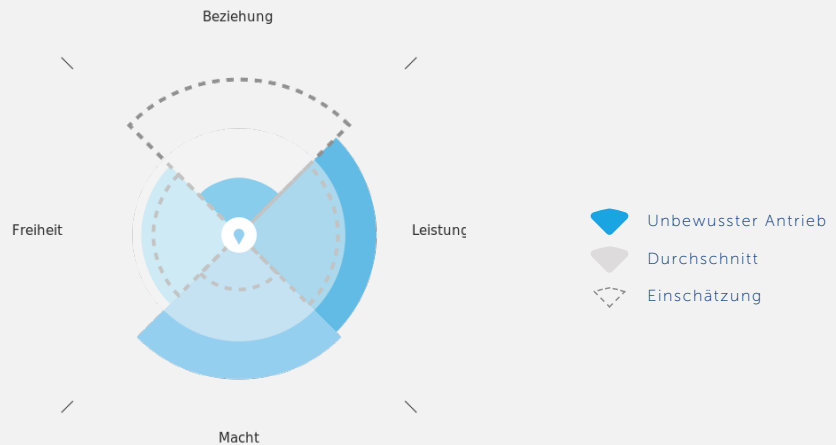
Sie scheinen Ihren Freiheitsdrang zu unterschätzen, sich also für nur wenig freiheitsorientiert zu halten. Das könnte zur Folge haben, dass Sie mitunter dazu neigen, sich nicht in dem Maße Raum für sich selbst zu nehmen, wie Ihnen womöglich guttun würde. Hierin kann ein echtes Potenzial liegen: gelingt es Ihnen, sich das ein oder andere Mal öfter Zeit nur für sich zu nehmen, sich ab und an mehr auf sich selbst zu besinnen und dafür womöglich auch 'nein' zu der ein oder anderen Anfrage, Einladung oder Aufgabe zu sagen, könnte das bereits dazu führen, dass Sie sich noch häufiger und direkter im Einklang mit sich selbst und dadurch zufriedener fühlen. Stellen Sie sich doch parallel einmal die folgenden Fragen: Bei welchen Hobbies oder Tätigkeiten kommen Sie richtig 'runter'? Was heißt runterkommen eigentlich für Sie persönlich? In welchen Momenten sind Sie stolz auf sich selbst? Und wie leicht fällt es Ihnen, sich selbst Anerkennung zu zollen? Die Pensionierung kann Ihnen die Gelegenheit geben sich selbst ein wenig mehr in den Fokus zu rücken - eine Chance, auch Ihren starken Freiheitsantrieb bewusst auszuleben.

## Die Prägung Ihres Freiheitsantriebs

Werfen wir nun einen Blick auf die Prägung Ihres Freiheitsantriebs: Werden Sie von einer echten Lust darauf, sich ganz wie Sie selbst zu fühlen, angetrieben? Oder geht es Ihnen besonders um ein möglichst unabhängiges für sich sein? Aufschluss darüber geben Ihre Formulierungen zur Beschreibung der Bildergeschichten:

«Die Person zeigt wie etwas funktioniert. Ihr ist es wichtig der anderen Person etwas zu vermitteln.», «Die Person lobt. Es ist ihr wichtig die Anerkennung zu zeigen.», «Die Person feiert ihren Erfolg. Ihr ist wichtig, dass der Erfolg gefeiert wird.», «Die Person liebt die Freiheit. Sie liegt entspannt im Schatten des Baumes.», «Die Person hinterfragt sich selbst. Ihr ist wichtig mit sich selbst im Reinen zu sein.», «Die Gruppe unterhält sich über die dritte Person. Der Gruppe ist es wichtig, dass die ausgetauschten Inhalte vertraulich bleiben.»

Die Hauptpersonen in Ihren Geschichten beschreiben überwiegend ihre Lust darauf, sich ganz bei sich und sich selbst nah zu fühlen. Hierin offenbart sich meist der Wunsch danach, sich selbst zu akzeptieren und als die Person anzuerkennen, die man ist. Selbstentfaltung bedeutet für Sie vermutlich, in dem was Sie tun nicht nur aufzugehen, sondern dabei auch zu spüren, wie Ihr Tun Ausdruck Ihrer selbst ist. Diese Lust darauf, ganz Sie selbst zu sein, spricht auch dafür, dass Selbstentwicklung für Sie (ab und an) ein echter Handlungsmotor sein kann. Sich weiterzuentwickeln und nach und nach ein immer stärkeres, tieferes Selbstvertrauen aufzubauen, gefördert durch wiederkehrende Momente von Stolz



und Selbstanerkennung, ist für Sie vermutlich schon in sich eine echte Energiequelle.

### Bedeutung für die Pensionierung

Lassen Sie uns nun schauen, wie sich Ihr Freiheitsmotiv in Ihrer Pensionierung bemerkbar machen könnte. Vielleicht ist das der Moment, sich noch mehr Raum für sich selbst nehmen. Die Pensionierung wäre durchaus ein geeigneter Zeitpunkt, um zu entdecken, welche Tätigkeiten Ihnen besonders guttun, bei denen Sie so richtig 'runterkommen' und sich selbst ganz nahe fühlen können.

Im Ruhestand können Sie vielleicht auch noch mehr Zeit darauf verwenden, sich Ihrer selbst bewusst zu sein und zu reflektieren: Was erfüllt Sie mit Stolz? Wann sind Sie mit sich im Reinen? Und vielleicht können Sie auch Neues ausprobieren und dabei entdecken, welches 'Ding' Ihnen besonders gefällt oder Sie ganz besonders erfüllt und in Einklang mit sich selbst bringt.

Dies alles ist ein Prozess der Selbstverwirklichung und Selbstentwicklung, eine Chance, sich selbst noch besser kennenzulernen und zu erleben, wie gut es sich anfühlt, ganz Sie selbst zu sein. Ihr Freiheitsantrieb kann in dieser Phase zu einem noch stärkeren Begleiter werden, der Ihnen hilft, Ihre Pensionierung als eine tiefe, persönlichkeitsfördernde Lebensphase zu erleben.



# Ihre nächsten Schritte

Ihr starker Machtantrieb weist darauf hin, dass Sie großen Wert darauf legen, auf andere Menschen einzuwirken und Dinge zu gestalten, ob durch Unterstützung oder Leitung. Dabei haben Sie gezeigt, dass Sie dabei sowohl die Dominanz- als auch die Hilfsbereitschaftsseite dieses Antriebs nutzen können. Dies ist eine wertvolle Fähigkeit, die Ihnen hilft, sowohl Einfluss in Gruppen auszuüben als auch anderen in einer verständnisvollen und unterstützenden Art zur Seite zu stehen. Gleichzeitig zeigt Ihr Leistungsantrieb, dass Sie Freude an echten Herausforderungen haben.

Mit Blick auf Ihre Pensionierung bedeutet dies große Chancen: Gehen Sie herausfordernde Projekte an oder widmen Sie sich neuen Hobbies, die Ihnen Freude bereiten. Geben Sie sich zugleich Raum für die Ihnen besonders am Herzen liegenden persönlichen Kontakte, denn sie sind ein wesentlicher Bestandteil Ihres Lebens.

Sehen Sie Ihre Pensionierung als neuen Abschnitt, der Ihnen neue Chancen zur Entfaltung und Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit sowie zur Verwirklichung Ihrer Antriebe bietet. Ihre Interessen und Fähigkeiten sind Ihre Brücke zu einem aktiven und zufriedenstellenden Leben - nutzen Sie diese.

In all Ihrem Tun gilt: Seien Sie Ihr eigener bester Freund und erinnern Sie sich daran, dass Sie Ihre Antriebe niemandem beweisen müssen, sondern dass sie lediglich ein Teil Ihres individuellen Weges zu mehr Zufriedenheit und Erfüllung sind.

Nutzen Sie, wenn Sie mögen, auch die Möglichkeit, mit einem Gesundheitscoach über Ihre Antriebe und Herausforderungen zu sprechen. Ihr Team von der CSS ist gern für Sie da.

## Auf einen Blick

1. Ihr besonders starker Machtantrieb erlaubt Ihnen, sowohl Einfluss in Gruppen auszuüben als auch anderen in einer verständnisvollen und unterstützenden Art zur Seite zu stehen. Sie haben ein starkes Bedürfnis, auf andere einzuwirken und Dinge zu gestalten.
2. Ihr ausgeprägter Leistungsantrieb motiviert Sie dazu, komplexe Aufgaben anzugehen und dabei Ihre eigene Qualität und Effektivität zum Ausdruck zu bringen. Ihre Pensionierung bietet hier neue Chancen zur Entfaltung und Weiterentwicklung.
3. Auch wenn Sie Ihren Freiheitsantrieb selbst als schwach einschätzen, offenbart Ihre Pensionierung eine Möglichkeit, diesen Antrieb zu erkunden und vielleicht auch stärker auszuleben. Ihre Pensionierung könnte der ideale Zeitpunkt sein, um mehr Raum für sich selbst zu schaffen, sich auf sich selbst zu besinnen und Ihrer Sehnsucht nach Autonomie nachzugehen.

# Workbook

Sie haben hier die Möglichkeit, sich Notizen zu machen und ein paar Ihre eigene Reflexion anregenden Fragen für sich zu beantworten. Das kann Sie dabei unterstützen, Ihre Motivationsanalyse richtig wirken zu lassen. Vielleicht kommen Sie zu einem späteren Zeitpunkt auch nochmal hierauf zurück und ergänzen oder bearbeiten Ihre Antworten.

Natürlich können Sie alles niederschreiben, was Sie nun, nachdem Sie Ihre Motivationsanalyse gelesen haben, am meisten bewegt.

- 1. Was hat Sie irritiert und was fühlt sich nicht richtig an?**
- 2. Worin fühlen Sie sich durch die Analyse bestätigt?**
- 3. Was hat Sie positiv überrascht?**
- 4. Welche Ihrer aktuellen Ziele passen gut zu Ihren Antrieben, welche Ziele würden Sie ggf. konkretisieren oder anders setzen?**

Allgemein

Beziehungsantrieb

# Workbook

Leistungsantrieb

Machtantrieb

Freiheitsantrieb

# Impressum

© whyworks GmbH

whyworks GmbH  
Sonnenwinkel 29  
33154 Salzkotten  
Deutschland  
E-Mail: [info@whyworks.io](mailto:info@whyworks.io)

Registergericht: Amtsgericht Paderborn  
Registernummer: HRB 16172  
Geschäftsführer: Dr. Daniel Voigt

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung der whyworks GmbH ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.