

Übung: Das Motivationsraster

Coaching-Impuls von Sabine Asgdom aus ihrem Buch *So coache ich*:

„(...) Ich habe inzwischen hundertfach mit dem Motivationsraster gearbeitet, in Coachings, in Seminaren und sogar auf der Bühne mit einem vielhundert-köpfigen Publikum. Und die Erfahrung ist immer wieder gleich verblüffend. (...)

Die Ausgangsfrage ist: Was steht ganz oben auf Ihrer Werteliste im Beruf? Wie hoch ist Ihre Motivation, die Ihnen hilft, etwas zu verändern? Das können Sie sehr schnell und einfach mit dem Motivationsraster herausfinden.

Sie finden hier also 24 Motivatoren aufgelistet. Sie sind sogenannte „Antreiber“, also der Grund, warum sich Menschen beruflich anstrengen, und/oder Werte, die ihnen wichtig sind und die erfüllt sein müssen, um zufrieden zu sein. Bevor ich zu viel erkläre, hier erst einmal die Liste der 24 Motivatoren, die ich im Laufe der Jahre immer wieder einmal variiert habe:

Ruhm	Herausforderung
Spaß	Unabhängigkeit
Geld	Harmonie
Anerkennung	Selbstbestimmung
Muße	Erfolg
Freiheit	Wertschätzung
Kollegialität	Abenteuer
Macht	Abwechslung
Sinn	Status
Freude	Sicherheit
Einfluss	Gerechtigkeit
Verantwortung	Zeitsouveränität

So geht die Auswertung:

1. Schritt:

Vergleichen Sie immer die zwei nebeneinanderstehenden Begriffe in der obigen Tabelle miteinander und entscheiden Sie sich für den für Sie Wichtigeren, also zum Beispiel Ruhm oder Herausforderung, Spaß oder Unabhängigkeit, und schreiben Sie die jeweils Wichtigeren auf ein Blatt Papier. Natürlich sind alle Begriffe irgendwie wichtig. Aber entscheiden Sie sich trotzdem spontan für einen.

2. Schritt:

Sie haben jetzt eine Liste mit zwölf Motivatoren auf Ihrem Zettel. Vergleichen Sie unter den übriggebliebenen Begriffen wieder jeweils zwei miteinander, von oben anfangend: Diesmal lassen Sie bitte wieder den Wichtigeren stehen, den anderen streichen Sie bitte durch.

3. Schritt:

Jetzt haben Sie noch sechs Begriffe auf Ihrer Liste. Vergleichen Sie diese jetzt wieder paarweise. Streichen Sie drei. Drei bleiben übrig.

4. Schritt:

Sie haben jetzt drei Motivatoren aus der Liste übrig. Sortieren Sie sie jetzt bitte nach ihrer Wichtigkeit. Der Wichtigste bekommt eine 1, der zweitwichtigste eine 2, der dritte natürlich die 3. Damit haben Sie Ihre stärksten Motivatoren, die etwas über Ihre Zufriedenheit oder Unzufriedenheit im Beruf aussagen.

Noch einmal: Bei allem Spielerischen und Willkürlichen dieses Coaching-Impulses, das Ergebnis ist immer relevant, sprich, Sie bekommen wichtige Aussagen und Anregungen. Dabei kann die Auslegung des Ergebnisses sehr unterschiedlich sein: Entweder sind Ihre drei Hauptmotivatoren der Grund, warum Sie in Ihrem Beruf und mit Ihrem Arbeitsplatz zufrieden sind. Das heißt, Sie bekommen dort, was Sie brauchen, und können Ihre Werte leben. Prima, Glückwunsch. Oder: Die drei Hauptmotivatoren sagen Ihnen, warum Sie ein Gefühl der Unzufriedenheit spüren. Das geschieht, wenn einer oder sogar alle drei Werte nicht gelebt werden können. Dann entsteht ein Werte-Vakuum, das gefüllt werden möchte. Wie das im Einzelnen geschieht, das kann dann in einem weiterführenden Coaching besprochen werden.“