

IMA[©] - Innere-Motiv-Analyse

Entdecke, was dich wirklich antreibt!



Enthülle deine 20 inneren Antriebskräfte und
gestalte dein Leben nach deinen Wünschen.

IMA[©] - Innere-Motiv-Analyse

Mehr als ein herkömmlicher Persönlichkeitstest



Die Wissenschaft hinter den 20 inneren Motiven

Unsere einzigartige, wissenschaftlich fundierte Motivanalyse gibt dir die Macht, deine intrinsische Motivation zu verstehen und deine inneren Antriebe zu steuern.

Die IMA[©] ist kein Test, sondern eine Analyse zu den inneren Motiven und Antriebskräften. Motive oder Motivation stammt aus dem Lateinischen (movere) und bedeutet „bewegen, antreiben“.

Die menschliche Motivation ist ein komplexes Phänomen, das bereits im antiken Griechenland eines der Kernthemen im philosophischen Diskurs darstellte, doch spätestens mit dem Aufkommen der Humanistischen Psychologie in den 1950er Jahren in das Zentrum der Aufmerksamkeit rückte.

Ausgehend von dem 1943 erstmals vorgestellten Modell der Bedürfnispyramide des US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow - eine bis heute Anwendung findende vereinfachte Abbildung der menschlichen Grundbedürfnisse - sind zahlreiche weitere faszinierende Modelle zu Verhaltenspsychologie und intrinsischer Motivation, sowie diverse Persönlichkeitstaxonomien (z.B. „Reiss-Profile“ im Jahr 2000), entstanden.

Getrieben von dieser Faszination haben wir, Michaela Lang und Oliver Fritsch, die Gründer von Denkzeuge[®], empirisch weitergeforscht. Basierend auf verschiedenen Persönlichkeitstests (u.a. Big Five), der Verhaltensforschung und Neurowissenschaften haben wir 20 maßgebliche innere Antriebe identifiziert, die das Leben von Menschen mehr oder weniger stark beeinflussen.

Diese Antriebe motivieren uns alle, bestimmte Dinge zu tun oder zu lassen, beeinflussen unsere Entscheidungen und lassen die Außenwelt spüren, wie wir ticken. Wenn wir diese Antriebe ausleben können, gelangen wir in einen Flow-Zustand und können Großartiges leisten. Wenn nicht, werden wir unproduktiv und frustriert.

Das Entscheidende: Alle Motive können sich im Laufe des Lebens mehrfach verändern - durch Erziehung, äußere Einflüsse und Schicksalsschläge, aber auch durch bewusste Arbeit an einem Motiv, das uns im Weiterkommen bremst.

IMA[©] - Innere-Motiv-Analyse

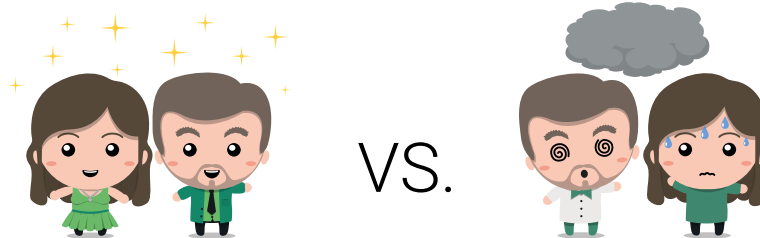
Deine persönlichen inneren Antriebskräfte

Selbstfindung leicht gemacht: 20 Motive, die dein Leben steuern

Wenn wir unsere inneren Motivwerte genau kennen, verstehen wir, was wir brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein und können es dahingehend entsprechend leichter ändern.

Wir alle haben innere Antriebskräfte, die in ständiger Wechselwirkung zueinander stehen uns mehr oder weniger stark in unterschiedliche Richtungen lenken.

Meist ist man sich allerdings - wenn überhaupt - nur über zwei oder drei Motive bewusst, und das auch nur dann, wenn sie sehr stark ausgeprägt sind und man sich selbst kritisch beobachtet. Mit dieser Übung findest du heraus, was dich am meisten von innen heraus antreibt und motiviert, aber auch, was dich ausbremst. *Wir empfehlen dir, dieses PDF zur besseren Bearbeitung auszudrucken.*



Erstelle mit Hilfe der nachfolgenden Tabelle dein ganz persönliches IMA[©]-Profil:

Erster Durchgang:

1. Lese dir die Beschreibung der einzelnen inneren Motive erst vollständig durch.
2. Nimm dir einen Stift und mache bei jedem Motiv ein Kreuz an die entsprechende Stelle der Wichtigkeit, die dieses Motiv für dich hat:
 - [0] = unwichtig
 - [1] = manchmal wichtig
 - [2] = neutral
 - [3] = meistens wichtig
 - [4] = immer wichtig
3. Verbinde die gesetzten Kreuze von oben nach unten zu einer Linie, sodass eine Zickzacklinie entsteht.

Zweiter Durchgang:

1. Nimm dir jetzt einen andersfarbigen Stift und beginne wieder oben auf der Liste.
2. Bewerte diesmal, wie sehr du diese inneren Motive im Alltag lebst, bzw. wie sehr sie von dir im Alltag eingefordert werden, und setze wieder an die entsprechende Stelle ein Kreuz:
 - [0] = wird gar nicht ausgelebt/eingefordert
 - [1] = wird manchmal ausgelebt/eingefordert
 - [2] = mal so, mal so
 - [3] = wird meistens ausgelebt/eingefordert
 - [4] = wird immer ausgelebt/eingefordert
3. Verbinde auch diese Kreuze von oben nach unten zu einer Zickzacklinie, sodass du zwei verschiedenfarbige, überlappende Linien hast.

Inneres Motiv

0 = unwichtig | 1 = manchmal wichtig | 2 = neutral | 3 = meistens wichtig | 4 = immer wichtig

★ Leistungsmotive ○ Sozialmotive

0 1 2 3 4

L O V E		Harmonie	Wie wichtig ist ein harmonisches Miteinander für mich und wie sehr versuche ich, Streit aus dem Weg zu gehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○
		Familie	Welche Rolle spielt die Familie in meinem Leben und wie viel Zeit möchte ich ihr einräumen, mit ihr verbringen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○
		Hilfsbereitschaft	Wie viel Unterstützung oder Spenden bin ich bereit, uneigennützig für andere zu geben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○
		Geselligkeit	Wie wichtig ist mir das Zusammensein und -arbeiten mit Freunden, Kollegen und anderen Menschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○
		Bestätigung	Wie viel Wert lege ich darauf, von Anderen für meine Leistung Dankbarkeit, Anerkennung und Lob zu bekommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○
L I F E		Bewahren/ Tradition	Wie wichtig sind mir Traditionen und halte ich an Dingen fest? Wie gehe ich mit ständigen Veränderungen um?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Bewegung/ Aktivität	Welchen Stellenwert hat Bewegung in meinem Alltag? Wie wichtig ist mir, aktiv und engagiert zu sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
		Gesundheit/ Fitness	Wie wichtig ist es mir, physisch und psychisch gesund zu bleiben und wie viel Energie wende ich dafür auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Genuss	Wie wichtig ist mir das Genießen mit allen Sinnen im Alltag, z. B. durch Essen, Reisen, Sex, Musik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Ästhetik/ Schönheit	Welche Rolle spielen schöne Dinge und Ästhetik in meinem Leben, z. B. bei Kleidung, Kunst, Einrichtung, Essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
W O R K		Gerechtigkeit	Wie sehr setze ich mich dafür ein, dass alle gleich und fair behandelt werden und Nehmen und Geben in Balance sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	○
		Perfektionismus	Wie viel Wert lege ich darauf, Aufgaben bis ins letzte Detail und absolut fehlerfrei zu erledigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Abenteuerlust	Wie wichtig ist Abenteuer in meinem Leben? Wie risiko-freudig und mutig gehe ich an Herausforderungen heran?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
		Finanzielle Sicherheit	Wie sehr beschäftige ich mich mit meiner finanziellen Absicherung und dem Steigern meines Gehalts, Einkommens?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Ordnung/ Struktur	Wie wichtig ist es für mich, dass alles seine Ordnung hat, und man sich an Abmachungen, Pläne und Regeln hält?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
		Einfluss/ Macht	Wie wichtig ist es mir, Ziele zu erreichen, Entscheidungen zu treffen und Führungsrollen zu übernehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
		Wissensdurst/ Entwicklung	Wie neugierig bin ich? Wie stark ist mein Interesse an Entwicklung, Innovation, Weiterbildung, Wachstum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
		Sichtbarkeit/ Außenwirkung	Wie groß ist mein Wunsch, etwas Besonderes zu sein und mich von anderen, egal wo, abzuheben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
		Wettbewerb/ Kampfgeist	Wie sehr habe ich Spaß daran, mich mit anderen zu messen und wieviel Kampfgeist bringe ich für etwas ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★
		Unabhängigkeit	Wie ausgeprägt ist mein Drang nach freiem, selbstständigem Arbeiten und Leben, fern von Kontrolle jeglicher Art?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★

Deine inneren Motivkonflikte im Alltag

Halte hier die inneren Motive fest, die du jeden Tag positiv auslebst und achte darauf, dass diese bei einer Veränderung nicht verloren gehen:

Halte jetzt hier in der ersten Spalte mit einem „X“ die inneren Motive fest, die im Konflikt mit deinem gelebten Alltag stehen und 2-4 Punkte Differenz haben.

X	Inneres Motiv	Differenz	Das muss sich ändern...
	Harmonie		
	Familie		
	Hilfsbereitschaft		
	Geselligkeit		
	Bestätigung		
	Bewahren/Tradition		
	Bewegung/Aktivität		
	Gesundheit/Fitness		
	Genuss		
	Ästhetik/Schönheit		
	Gerechtigkeit		
	Perfektionismus		
	Abenteuerlust		
	Finanzielle Sicherheit		
	Ordnung/Struktur		
	Einfluss/Macht		
	Wissensdurst/Entwicklung		
	Sichtbarkeit/Außenwirkung		
	Wettbewerb/Kampfgeist		
	Unabhängigkeit		

Frage dich, woran es liegt, dass du deine Motive nicht leben kannst, und was sich ändern muss. Markiere anschließend die inneren Motive, welche du verändern solltest und auch willst, farbig, und setze die, in denen du dich absolut nicht verändern willst, in Klammern.

Kurzauswertung der IMA[®]

Die wichtigsten Erkenntnisse auf einen Blick



Nimm deinen persönlichen Antrieb genauer unter die Lupe

Egal, ob hoch oder niedrig angetrieben, ein IMA[®]-Profil ist weder gut noch schlecht - doch es bringt dir Klarheit über deine Motivationen, Beweggründe, Hindernisse und Stressfaktoren.

Durchschnitt:

Liegt der Durchschnitt aller Motivwerte über 2, ist man mehr angetrieben als der Durchschnitt und hat damit insgesamt mehr Power als andere, aber auch höhere Erwartungen an sich und sein Umfeld. Werden diese nicht erfüllt, ist man schnell mal gestresst.

Ausprägung:

Motive, die du mit 0 oder 4 bewertet hast, zählen zu deinen **ausgeprägten Motiven**, die maßgeblich dein Handeln bestimmen, aber auch häufig Auslöser von Stress sein können.

Motive, die du mit 1 oder 3 bewertet hast, zählen zu deinen **untermalenden Motiven** und „färben“ den Charakter deiner ausgeprägten Motive durch ihre Wechselwirkung.

Motive, die du mit 2 bewertet hast, sind **balancierte Motive** und buchstäblich „neutral“. Sie werden dich weder zu Höchstleistungen anspornen, noch in Stress versetzen.

Leistungs- & Sozialmotive:

Leistungsmotive [*] haben mehr Power als andere Motive und lassen dich Ziele schneller erreichen, wenn sie bei dir auf einer 3 oder 4 liegen.

Sozialmotive [°] entfalten ihre Kraft im zwischenmenschlichen Bereich und beeinflussen die soziale Kompetenz. Sind jedoch die meisten deiner Motive mit einem Wert über 3 Sozialmotive, läufst du Gefahr dich für andere „aufzuopfern“.

Vergiss nicht: Unser Gehirn ist ein Leben lang plastisch und anpassungsfähig. Motive, die einen stressen oder am Weiterkommen hindern, lassen sich jederzeit durch Arbeit an und mit dem Motiv, sowie durch zielgerichtetes Handeln, langfristig verändern.