

## Lebensmotive als Motor für die eigene Leistung

### „Gesundheit und Wohlbefinden im Privat- und Berufsleben“ Vortragsthema von Joachim Domes beim Freundeskreis Naturheilkunde Mutlangen

„Die Wichtigkeit des eigenen ICH“ mit dieser Quintessenz zeigte Joachim Domes in einem spannenden Vortrag beim Freundeskreis Naturheilkunde Mutlangen fachlich fundiert die individuellen Schlüssel zum eigenen Wohlbefinden und zur Gesundheit auf.

**Mutlangen** „Was treibt mich an? Was kann ich mit diesem Wissen anfangen?“ Joachim Domes, selbständiger Vertriebsberater, Trainer und Coach aus Mutlangen, setzte sich in seinem Vortrag im Konferenzsaal des Stauferklinikums mit dem „Motivationsfaktor Gesundheit“ im Privat- und Berufsleben auseinander. Dabei betonte er, dass die Erfahrungen innerhalb seiner Projekte und Mandate immer mehr zeigen, dass Menschen erst wieder ein neues Bewusstsein für ihre Gesundheit und Bedürfnisse entwickeln müssen. So hat sich zum Beispiel die Reaktion des Körpers auf Stresshormone von Urzeiten bis zum modernen Menschen verwandelt. Domes erklärte, man müsse sich Zeit für sich selbst nehmen, sich belohnen und die Basis für ein glückliches wie erfolgreiches Leben schaffen.

Jeder Mensch hat die natürliche Tendenz, andere durch die Brille seiner eigenen Interessen, Wünsche und Motive wahrzunehmen. Deren eigentliche Bedürfnisse werden dadurch missverstanden. Ausgehend von der maslowschen Bedürfnispyramide, einem Stufenmodell der menschlichen Motivationen, integrierte der Vortragende dabei die Erkenntnisse aus Soziologie und Psychologie. Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow erforschte gesunde, erfolgreiche und glückliche Menschen. Dabei entdeckte dieser, dass man die menschlichen Bedürfnisse nach einer bestimmten Rangordnung einteilen kann.

„Möchten Sie Ihre Gesundheit nachhaltig verbessern?“ „Leiden Sie dauerhaft unter Stress?“ „Zeigen sich bei Ihnen erste Anzeichen von Burnout?“ „Stecken Sie in Ihrem Leben irgendwie fest?“ Indem Domes auf diese Fragen einging und danach suchte, was jeden Menschen antreibt, leitete er auf die 16 Lebensmotive als möglichen Ansatz über. Er erläuterte die erfolgreiche Methode aus der Lebensmotiv-Forschung, die Reiss-Profile-Methode des renommierten US-Psychologen Steven Reiss. Danach sind 16 Motive für die Gestaltung unseres Lebens und die Sicht auf die Dinge des Lebens verantwortlich. Es sind: Macht, Unabhängigkeit, Neugier, Anerkennung, Ordnung, Sparen und Sammeln, Ehre, Idealismus, Beziehungen, Familie, Status, Rache und Kampf, Eros, Essen, körperliche Aktivität und emotionale Ruhe. „Wie ein Fingerabdruck, so individuell unterschiedlich ist das, was einen Menschen antreibt und glücklich macht.“ Nach Reiss liegen diese 16 Motive allen menschlichen Verhaltensweisen zugrunde.

„Diese Lebensmotive bestimmen unser Leben und sind der Antriebsstoff und Nährboden für unsere persönliche Motivation“, erklärte Joachim Domes. Richtig eingesetzt seien sie die Kraftquellen für ein erfolgreiches, zufriedenes und gesundes Leben. „Wer sich dessen bewusst ist und danach lebt, schafft eine wichtige Voraussetzung, um mit sich selbst und anderen ins Reine zu kommen.“ Jedes Lebensmotiv ist, seinen Ausführungen zufolge, ein Leistungsmotor. Eine besonders hohe Ausprägung von Lebensmotiven (Intensität) stehe für einen starken Leistungsantrieb. Die Persönlichkeit werde bestimmt von der Kombination der ausgeprägten Lebensmotive. „Verhalten ist das Streben nach Befriedigung der inneren Werte und Motive.“ Das Reiss-Profil helfe zu verstehen, warum sich jemand verhält, wie er sich verhält.

Anschaulich und mit zahlreichen Beispielen beschrieb Domes die Ausprägung der Lebensmotive, die Menschen antreibt. Personen mit einer hohen Ausprägung im Motiv „körperliche Aktivität“ benötigen beispielsweise Bewegung, Fitness usw. für ihre eigene Lebenszufriedenheit. Lebensmotive sind grundsätzlich positiv, ob nun die körperliche Aktivität hoch oder niedrig ausgeprägt ist, entscheidet nur darüber wie viel Vorrang man ihr beimisst. „Der Trick dabei ist, jeden so anzunehmen wie er ist. Wenn ich erkenne, dass mein Gegenüber in einem Bereich „anders tickt“ als ich, liegt es an mir, mich darauf einzulassen.“

Für den Bereich Gesundheit und Wohlbefinden fasste der Referent folgende Schlussfolgerungen: Erkennen und Einsetzen der eigenen Ressourcen, Vermeidung von Überforderung, Selbstbewusstsein - „sich selbst bewusst sein“, Kommunikation - wertschätzend und effizient, das Umfeld wahrnehmen – Familie und Freunde leben, entspannen und genießen sowie Stress vermeiden. „Wenn man wissen möchte, was Menschen tun werden, muss man zunächst herausfinden, was sie wirklich wollen, und dann davon ausgehen, dass sie diese Wünsche und Bedürfnisse in ihrem Handeln befriedigen werden“. Diese Worte von Steven Reiss sind für Joachim Domes einer der Schlüssel für das individuelle Wohlbefinden.



Die zahlreichen interessierten Zuhörer nutzten den Vortrag von Joachim Domes zu einem angeregten Gedankenaustausch. (Foto:ruj)