ELEKTRONISCHES BEGLEITMATERIAL

Grundmotive im Detail

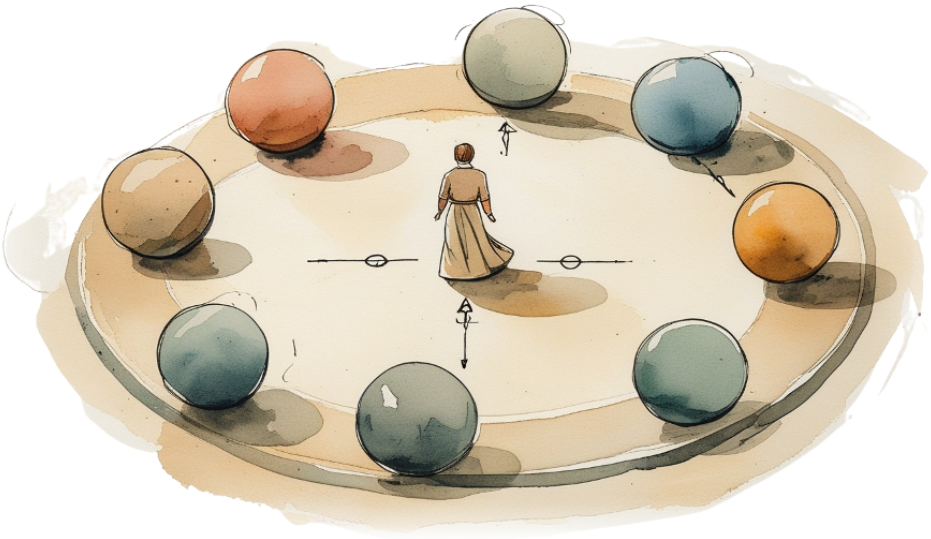
H.E.A.R. · Humanity · Empathy · Authenticity · Resilience

Begleitmaterial zum Buch
„Zeitlos Verwurzelt – Führung als Akt des Zuhörens“

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Version 1.0 · 2026
© Matthias Leo Wegner · kavanara.de

Grundmotive im Detail



Motivation ist die Erwartungsenergie, die entsteht, wenn du eine Möglichkeit siehst, dass dein Bedürfnis befriedigt wird. Du erwartest, dass sich Glück einstellt. Du bewegst dich darauf zu.

Und hier liegt das Drama: Bei obsessiven Motiven wird die Erwartung durch die Realität nie erfüllt. Der Hunger bleibt. Bei leidenschaftlichen Motiven wird sie erfüllt. Du wirst satt. Derselbe Antrieb. Zwei völlig verschiedene Ausgänge.

In den folgenden Abschnitten schauen wir auf jedes der acht Grundmotive. Nicht als akademische Übung. Sondern als Spiegel. Lies langsam. Frag dich bei jedem: Wo bin ich? Auf welcher Seite stehe ich gerade?

Hin-Zu-Motivation	Weg-Von-Motivation
Vertrauen und Bindung	
Verbindung & Gemeinschaft	Verlustangst
Wertschätzung & Anerkennung	Angst vor Ablehnung
Macht und Autonomie	
Freiheit	Angst vor Abhängigkeit
Gestaltung & Macht	Angst vor Kontrollverlust
Existenzsicherung und Überleben	
Sicherheit & Überleben	Todesangst
Stabilität & Existenzsicherung	Existenzangst
Sinn und Lustgewinn	
Genuss	Angst vor Bedürfnisaufschub
Sinn	Angst vor Auflösung (Identitätsverlust)

Abbildung: Die Grundmotive in ihrer Hin-Zu und Weg-Von-Motivation

Das Überleben – Schutz vor Schaden oder Todesangst?

Erinnerst du dich an das letzte Mal, als dein Herz raste – ohne dass wirklich Gefahr war?

Vielleicht eine E-Mail vom Chef mit dem Betreff “Wichtig”. Vielleicht ein unerwarteter Arzttermin. Vielleicht ein Geräusch nachts im Haus. Dein Puls beschleunigt. Deine Hände werden feucht. Dein Atem wird flach.

Das ist es – das Überlebensmotiv. Es unterscheidet nicht zwischen echter und eingebildeter Bedrohung. Es reagiert. Sofort. Ohne zu fragen.

Im Innersten jeden Menschen lebt dieses Urbedürfnis nach Sicherheit, nach dem Schutz der eigenen Existenz. Du willst überleben. Du willst bewahrt werden vor dem, was dich zerstören kann. Dieses Motiv ist zutiefst menschlich. Ohne es wären unsere Vorfahren nicht durch die Gefahren der Wildnis gekommen.

Die leidenschaftliche Seite zeigt sich im weisen Schutz vor Schaden. Du sorgst für dich. Nicht aus Angst, sondern aus Wertschätzung. Du triffst vorsichtige Entscheidungen, aber du bist nicht gelähmt. Du baust ein stabiles Fundament für dein Leben – aber du lässt dir Zeit beim Bauen.

Dein Handeln ist proaktiv. Du schützt das Leben, das dir geschenkt ist, nicht aus Panik, sondern aus Dankbarkeit. Du trägst Verantwortung für deine Gesundheit, deine Ressourcen, deine Beziehungen. Du erkennst Gefahren, bevor sie akut werden – und bewegst dich mit Umsicht durch die Welt.

Die obsessive Seite zeigt sich in der Todesangst. In der Panik vor dem Untergang. In der Überlebenspanik, die alles andere verschlingt.

Du lebst nicht mehr. Du überlebst nur noch.

Alle deine Entscheidungen sind von der Angst diktiert: Was, wenn ich scheitere? Was, wenn ich alles verliere? Was, wenn ich nicht genug habe? Aus dem gesunden Schutz wird eine lähmende Vorsicht, aus der Umsicht eine Erstarrung. Du investierst deine ganze Energie nicht ins Leben, sondern in die Vermeidung des Todes – und stirbst dabei innerlich ab.

Die Existenzsicherung – Vorsorge oder Existenzangst?

Sarah, 34, Projektleiterin. 78.000 Euro Jahresgehalt. 43.000 Euro auf dem Sparkonto. Jede Woche überweist sie 400 Euro auf ihr Tagesgeldkonto. Jede Woche.

“Für später”, sagt sie. “Man weiß ja nie”.

Ihr Freund fragt: “Wann ist genug? Wann ist später?”

Sie kann es nicht sagen. Sie weiß es nicht. Es fühlt sich nie genug an.

Eng verwandt mit dem Überlebenstrieb, aber doch anders, ist das Bedürfnis nach materieller Sicherheit. Nach Stabilität. Nach der Gewissheit, dass morgen noch da ist, was heute da war.

Die leidenschaftliche Seite: Du planst für die Zukunft. Du baust auf. Du schaffst Strukturen, die tragen. Du arbeitest weniger für heute, sondern mehr für morgen. Du sparst nicht aus Geiz, sondern aus Weisheit. Du baust nicht aus Habsucht, sondern aus Fürsorge – für dich, für deine Familie, für die, die nach dir kommen. Das ist gute Haushalterschaft. Das ist Verantwortung. Das ist Reife.

Die obsessive Seite: Jede Ausgabe wird zur Bedrohung. Jede Investition zum Risiko. Jedes Loslassen zum Verlust. Du sammelst und hortest und klammerst dich fest an das, was du hast, weil du Angst hast, es zu verlieren. Aus der Vorsorge wird eine Besessenheit. Aus der Sicherheit ein Gefängnis. Du lebst in ständiger Anspannung, weil die Angst vor dem Mangel größer ist als die Freude am Haben.

Und Sarah? Sie weiß nicht, ob sie aus Weisheit spart oder aus Angst.

Aber sie spürt: Es fühlt sich nicht nach Frieden an.

Die Gemeinschaft – Anschluss oder Verlustangst?

Wir sind nicht geschaffen, um allein zu sein.

Genesis 2,18: “Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.” Das steht da. Vor dem Sündenfall. Vor allem anderen. Alleinsein ist kein Zeichen von Stärke. Es ist ein Mangel.

Tief in uns lebt die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, nach Gemeinschaft, nach Verbindung, nach dem Gefühl, Teil von Größerem zu sein. Das ist nicht Schwäche. Das ist Menschsein.

Die leidenschaftliche Seite zeigt sich im Herdentrieb im besten Sinne – in der natürlichen Bewegung hin zu anderen. In der Freude an Gemeinschaft. In der Integration in eine Herde, die dich trägt und die du trägst. Du suchst Anschluss nicht aus Schwäche, sondern aus Stärke. Du gibst dich in Beziehungen hinein, weil du erkannt hast, dass wir gemeinsam mehr sind als die Summe unserer Einzelteile.

Die obsessive Seite zeigt sich in der Verlustangst. In der Panik vor dem Alleinsein, vor der Ablehnung, vor dem Ausschluss aus der Herde. Du klammerst dich an Beziehungen, auch wenn sie dir nicht guttun. Du verbiegst dich, um dazuzugehören. Du opferst deine Identität auf dem Altar der Anpassung. Jede Kritik wird zur existenziellen Bedrohung. Jeder Konflikt zum möglichen Ende. Jede Distanz zum Verlust.

Du lebst nicht in Gemeinschaft, sondern in Abhängigkeit – und nennst es Liebe.

Die Anerkennung – Würdigung des Wertes oder Angst vor Ablehnung?

Jeder Mensch sehnt sich danach, gesehen zu werden. Nicht nur wahrgenommen, sondern erkannt. Nicht nur toleriert, sondern wertgeschätzt. Nicht nur geduldet, sondern gewollt.

Die leidenschaftliche Seite: Du willst, dass dein Beitrag gesehen wird. Dass deine Arbeit gewürdigt wird. Dass dein Wert erkannt wird. Das ist nicht Eitelkeit. Das ist Menschlichkeit.

Du brauchst das Feedback, um zu wachsen, die Rückmeldung, um dich zu orientieren, die Würdigung, um weiterzumachen. Wir sind nicht geschaffen für das Vakuum der Gleichgültigkeit. Wir brauchen einander, auch in der Bestätigung unseres Wertes.

Die obsessive Seite: Du definierst deinen Wert über die Meinung anderer. Du bist nur so viel wert, wie andere sagen. Du jagst der Anerkennung hinterher wie einem Phantom, das immer außer Reichweite bleibt. Jedes Lob ist nur ein kurzer Rausch, dem bald der Entzug folgt. Du lebst nicht für dich, sondern für den Applaus – und wenn er ausbleibt, brichst du zusammen.

Ich kenne das. Jahre meiner Karriere verbrachte ich damit, Aufgaben anzunehmen, die ich hätte ablehnen sollen. Nicht weil sie wichtig waren. Sondern weil ich hoffte, jemand würde sagen: “Du bist wertvoll.”

Was ich nicht verstand: Die Anerkennung, die ich suchte, konnte von außen nie kommen. Sie musste von innen kommen. Zuerst.

Reflexionsmoment: Wie fühlst du dich, wenn niemand auf deinen Social-Media-Post reagiert? Wie reagierst du, wenn deine Arbeit nicht erwähnt wird? Wie lange trägst du ein Lob in dir – und wie lange eine Kritik? Die Antworten zeigen dir, ob du aus Leidenschaft oder aus Obsession lebst.

Die Freiheit – Selbstbestimmung oder Bindungsangst?

Freiheit ist eines der machtvollsten Motive des Menschen. Die Freiheit zu wählen. Zu entscheiden. Den eigenen Weg zu gehen. Das eigene Leben zu gestalten.

Aber hier ist die Frage: Bist du frei? Oder bist du nur unfähig, dich zu binden?

Die leidenschaftliche Seite: Du kämpfst für deine Selbstbestimmung – nicht gegen andere, sondern für dich. Du wahrst deine Grenzen, nicht aus Abgrenzung, sondern aus Selbstachtung. Du triffst deine Entscheidungen, weil du erkannt hast, dass du verantwortlich bist für dein Leben. Das ist reife Autonomie. Das ist erwachsenes Handeln. Das ist Selbstführung.

Die obsessive Seite: Du kannst keine Hilfe annehmen, weil du Hilfe als Schwäche interpretierst. Du kannst dich nicht binden, weil du Bindung als Gefängnis erlebst. Du kämpfst gegen jede Form von Einschränkung – und erkennst nicht, dass du dabei in ein anderes Gefängnis gerätst: das Gefängnis der Isolation. Der Einsamkeit. Der selbst gewählten Unabhängigkeit, die zur Unverbundenheit wird.

Es gibt einen Unterschied zwischen Freiheit und Flucht. Freiheit wählt. Flucht vermeidet.

Galater 5,13: “Ihr seid zur Freiheit berufen. Nur nehmt die Freiheit nicht zum Vorwand für das Fleisch, sondern dient einander in Liebe.”

Freiheit ohne Bindung ist Einsamkeit. Freiheit in Bindung ist Reife.

Die Macht – Kontrolle und Gestaltung oder Kontrollzwang?

Macht ist nicht von Natur aus böse. Sie ist die Fähigkeit, Einfluss auszuüben. Dinge zu gestalten. Verantwortung zu tragen.

Die Frage ist nur: Dienst du mit deiner Macht – oder herrschst du?

Die leidenschaftliche Seite: Du nutzt deine Macht, um zu dienen. Du führst, um andere zu ermächtigen. Du nimmst Einfluss, um Gutes zu bewirken. Das ist die Macht des guten Hirten. Die Macht dessen, der die Stärke hat zu beschützen, nicht zu dominieren. Du übernimmst Verantwortung – nicht aus Kontrolle, sondern aus Fürsorge.

Die obsessive Seite: Du musst alles steuern. Alle Fäden in der Hand halten. Keine Unsicherheit zulassen. Aus Führung wird Manipulation. Aus Einfluss Dominanz. Aus Verantwortung Tyrannei. Du kontrollierst nicht, weil du gestalten willst, sondern weil du Angst hast vor dem Chaos. Du hältst fest, nicht weil du trägst, sondern weil du klammerst.

Deine Macht ist kein Dienst mehr, sondern ein Krampf.

Beispiel: Markus, 41, Teamleiter. Er sitzt in jedem Meeting. Er liest jede E-Mail. Er überprüft jedes Ergebnis. Sein Team nennt ihn “den Micromanager”. Er nennt es “Qualitätssicherung”. Nachts liegt er wach und denkt: “Was, wenn sie einen Fehler machen? Was, wenn etwas schiefgeht?” Er merkt nicht: Die Frage ist nicht “Was, wenn sie versagen?”, sondern “Was, wenn ich loslasse?”

Der Lustgewinn – Genuss und Freude oder Sucht?

Der Mensch ist mehr als nur ein denkendes Wesen. Er fühlt. Er genießt. Die Fähigkeit zur Freude, zum Genuss, zur Lust ist Teil unserer Schöpfung.

Die leidenschaftliche Seite: Vergnügen ist keine Sünde, sondern ein Geschenk. Du genießt das gute Essen, die schöne Musik, die liebevolle Berührung – nicht mit schlechtem Gewissen, sondern mit Dankbarkeit. Die Freude am Angenehmen ist nicht Selbstsucht, sondern Lebensbejahung. Und du kannst auch Unlust ertragen, wenn es sein muss, weil dein Genuss nicht zur Sucht geworden ist.

Die obsessive Seite: Du kannst nicht mehr warten. Nicht mehr verzichten. Nicht mehr aushalten. Du brauchst die Ablenkung, die Betäubung, die sofortige Befriedigung – und merkst nicht, dass du dabei deine Freiheit verlierst. Aus Genuss wird Gier. Aus Freude Jagd. Aus Lust Zwang.

Wir totschlagen die Zeit mit einer ganzen Industrie, die uns dabei hilft, nicht bei uns selbst zu sein.

23:47 Uhr. Eine weitere Episode. Noch eine. Nur noch eine.

00:34 Uhr. Nur noch diese eine Folge.

01:18 Uhr. Morgen früh 6:30 Uhr Wecker.

01:52 Uhr. “Weiterschauen? Ja.”

Das ist sie – die Angst vor dem Bedürfnisaufschub. Die Unfähigkeit zu warten. Die Sucht nach dem schnellen Kick.

Und morgen? Morgen bist du erschöpft. Und morgen Abend? Das gleiche Spiel.

Die Sinnhaftigkeit – Leben mit Bedeutung oder Sinnbessenheit?

Der Mensch strebt nicht bloß nach Überleben. Er strebt nach Bedeutung.

Viktor Frankl erkannte im Konzentrationslager: Der Mensch kann fast alles ertragen – wenn er ein Warum hat.

Die leidenschaftliche Seite: Du fragst nicht mehr nur “Was will ich?” – sondern: “Wofür bin ich da?” Dein Leben wird nicht zur bloßen Abfolge von Tagen, sondern zu einer Geschichte mit Richtung und Ziel. Zeit und Energie erhalten einen Rahmen, der über dich selbst hinausweist. Das ist Berufung. Das ist Bestimmung. Das ist Leben in Fülle.

Die obsessive Seite: Du suchst verzweifelt nach Bedeutung. Du klammerst dich an Ideologien. Du opferst dich auf für Ursachen, die dir Halt versprechen. Du definierst dich über deine Rolle, über deine Leistung, über deine Funktion – und wenn diese wegfallen, fällst du ins Bodenlose. Deine Suche nach Sinn ist keine Freiheit, sondern ein Zwang. Du bist nicht sinnerfüllt, sondern sinnbesessen.

Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Mehr erfahren: **kavanara.de**