ELEKTRONISCHES BEGLEITMATERIAL

Die visuelle Selbsterkundung – Deine Grundmotive sehen

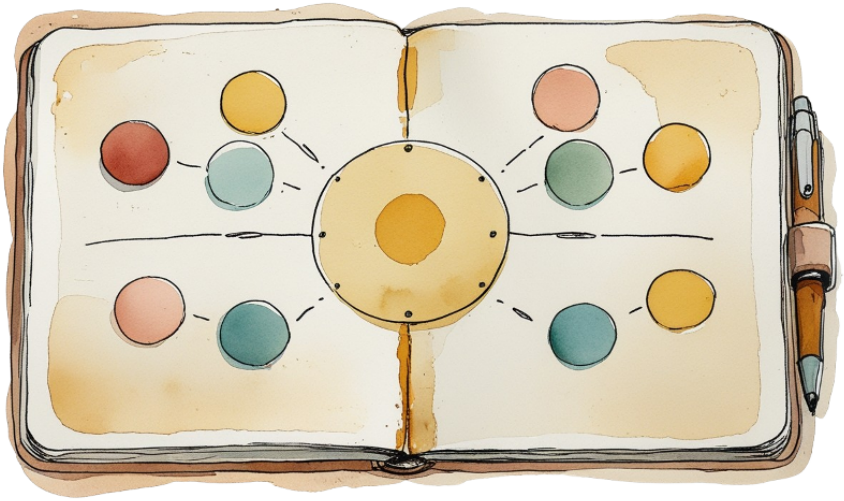
H.E.A.R. · Humanity · Empathy · Authenticity · Resilience

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

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

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

Die visuelle Selbsterkundung – Deine Grundmotive sehen



Es gibt eine Methode aus der therapeutischen Praxis, die bestechend einfach ist: PRISM [16] – Pictorial Representation of Illness and Self Measure. Eine Visualisierungsmethode, die auf einer zentralen Erkenntnis beruht:

> Es sind nicht die Probleme selbst, die uns überfordern. Es ist unser Umgang damit.

PRISM arbeitet nicht mit Fragebögen. Nicht mit Punkteskalen. Nicht mit Bewertungen von eins bis zehn. PRISM macht sichtbar, welchen Platz verschiedene Themen in unserem Leben einnehmen – durch die räumliche Anordnung farbiger Scheiben auf einer weißen Fläche.

Sobald wir sehen, wo etwas steht – nah oder fern, zentral oder am Rand – erkennen wir intuitiv, wie wir uns dazu verhalten. Das Bild vor uns wird zum Spiegel unserer inneren Wirklichkeit.

Für deine Grundmotivanalyse übertragen wir dieses Prinzip. Nicht als Test. Nicht als Diagnose. Sondern als Möglichkeit, dich selbst zu sehen.

Was du brauchst

Bevor wir beginnen, brauchst du:

Ein großes weißes Blatt Papier. Einen gelben Kreis in der Mitte – das bist du. Und acht farbige Kreise – deine Grundmotive, die um dich kreisen wie Planeten in deinem persönlichen Sonnensystem.

Der Prozess: Legen, Atmen, Schauen

Stell dir vor, dein Leben ist ein weißes Blatt Papier.

In der Mitte sitzt ein gelber Kreis – das bist DU. Dein Selbst. Dein Kern. Um dich herum liegen acht farbige Kreise – deine Grundmotive. Jedes Motiv ist wie ein Planet, der eine eigene Gravitationskraft auf dich ausübt.

Manche ziehen dich näher. Manche stoßen dich ab. Manche verschmelzen fast mit dir.

Deine Aufgabe ist einfach:

Nimm jeden farbigen Kreis und platziere ihn dort, wo er hingehört. Folge deinem Bauchgefühl. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Nur deine Wahrheit, heute, jetzt.

- **Nah bei dir?** Dann bestimmt dieses Motiv gerade viel in deinem Leben.
- **Weit von dir?** Dann spielt es kaum eine Rolle – vielleicht vermisst du es, vielleicht nicht.
- **Überlappend mit deinem gelben Kreis?** Dann ist dieses Motiv so zentral, dass es fast mit dir verschmilzt.

Leg die Kreise. Nicht mit dem Kopf – mit den Händen. Lass deine Finger entscheiden. Sie wissen oft mehr als dein Verstand.

Dann: **Atme. Betrachte dein Bild.**

Was du siehst

Schau auf dein Bild. Es erzählt eine Geschichte.

Welche Kreise liegen dicht beieinander?
Das sind die Motive, die sich gegenseitig verstärken. Oder bekämpfen. Spürst du die Spannung zwischen ihnen? Oder die Harmonie?

Welche Kreise liegen weit auseinander?
Hier entsteht Abstand. Vielleicht ist das eine Erleichterung. Vielleicht ein Verlust. Nur du kannst das wissen.

Welche Kreise überlappen mit deinem SELBST?
Das ist dein Kern-Antrieb. Das, was dich gerade bewegt. Nicht das, was du denkst, dass dich bewegen sollte – sondern das, was dich tatsächlich antreibt.

Welcher Kreis liegt am weitesten weg?
Vielleicht ist das okay. Vielleicht fehlt er dir. Vielleicht ahnst du, dass du ihn näher haben möchtest – aber noch nicht weißt, wie.

Mache ein Foto mit deinem Handy. Nicht, um es zu teilen. Sondern um zu sehen, wie sich dein Bild über die Zeit verändert. Oder auch nicht verändert. Beides ist Information.

Tiefer gehen: Die Frage nach Fülle oder Angst

Jetzt wird es ernster. Nimm die drei Kreise, die dir am nächsten liegen.

Und frage dich bei jedem einzelnen:

> Handle ich hier aus FÜLLE – weil ich etwas will?
> Oder aus ANGST – weil ich etwas vermeide?

Das ist der Unterschied zwischen Leidenschaft und Obsession. Zwischen Hin-Zu und Weg-Von. Zwischen Leben und Überleben.

Markiere es:

Wenn du **HIN-ZU** gehst – weil dich etwas anzieht, weil du etwas willst, weil es dich nährt – dann setze ein **+** in das kleine weiße Kästchen im Kreis.

Wenn du **WEG-VON** läufst – weil du etwas vermeidest, weil du Angst hast, weil du fliehst – dann setze ein **-** in das Kästchen.

Sei ehrlich. Niemand schaut zu. Nur du.

Dein Wirkungskreis: Was kannst du beeinflussen?

Jetzt kommt der Kreidekreis ins Spiel.

Für jedes Motiv: **Kannst du es gerade beeinflussen?**

Wenn ja – wenn du handelnd in diesem Bereich wirksam werden kannst – dann male den **kleinen Kreis im Kreis** aus. Das symbolisiert dein Handeln innerhalb deines Wirkungskreises.

Wenn nein – wenn das Motiv außerhalb deiner Kontrolle liegt, wenn du nur reagieren, nicht gestalten kannst – dann male den **äußeren Ring** aus. Das zeigt: Hier liegt etwas außerhalb deines Kreidekreises.

Beides ist in Ordnung. Es geht nicht darum, alles kontrollieren zu können. Es geht darum zu sehen, wo du Macht hast – und wo nicht.

Die Distanz messen

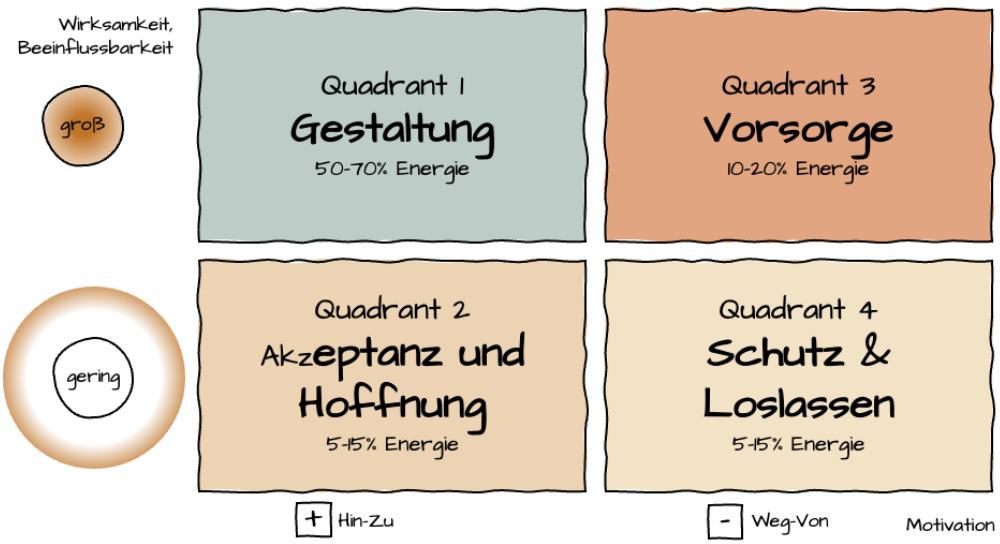
Nimm ein Lineal. Oder schätze es. Miss die Distanz zwischen dem Mittelpunkt deines gelben Kreises und dem Mittelpunkt jedes Motivs.

Trage diese Zahl in das kleine **Dreieck** des Motivs ein.

Je näher das Motiv bei dir sitzt, desto höher ist seine Bedeutung für dich – desto mehr Energie fließt dorthin, ob du willst oder nicht.

Die Wirksamkeitsquadranten: Wo verbrennst du Energie?

Vier Bereiche, in die wir unsere Energie investieren können:



1. Gestaltung (idealerweise 50-70%) Bereiche, die du direkt beeinflussen kannst und aus leidenschaftlichem Antrieb angehst. Du entwickelst Fähigkeiten, baust Beziehungen auf, triffst Entscheidungen.
2. Akzeptanz & Hoffnung (idealerweise 5-15%) Dinge, die du dir wünschst, aber nicht direkt kontrollieren kannst. Du bleibst positiv ausgerichtet, lernst Geduld und Vertrauen.
3. Vorsorge (idealerweise 10-30%) Vernünftige Vorsorgemaßnahmen gegen identifizierbare Risiken. Aus gesunder Vorsicht, nicht aus Panik.

4. Schutz & Loslassen (idealerweise 5-15%) Der kritischste Bereich: Angst vor Dingen, die du nicht kontrollieren kannst. Hier droht chronischer Stress und Erschöpfung.

Das Problem: Viele Menschen leben mit umgekehrten Verhältnissen. Sie investieren 50% ihrer Energie in Bereich 4 — in Angst vor Dingen, die sie nicht kontrollieren können.

Zeichne zwei Achsen:

- **Horizontal: Beeinflussbarkeit** (niedrig → hoch)
- **Vertikal: Bedeutung** (niedrig → hoch)

Das ergibt vier Quadranten. Trage jedes Motiv ein – basierend auf seiner Bedeutung (die Distanz zu dir) und seiner Beeinflussbarkeit (ob du es gestalten kannst).

Was du siehst:

- **Hohe Bedeutung + Hohe Beeinflussbarkeit?** Du bist gut aufgestellt. Hier fließt deine Energie produktiv.
- **Hohe Bedeutung + Niedrige Beeinflussbarkeit?** Hier verbrennst du dich. Hier erschöpft dich etwas, das du nicht ändern kannst. Das ist der gefährlichste Quadrant.

Das ist keine Bewertung. Das ist Klarheit. Das ist die Landkarte deiner Erschöpfung – oder deiner Wirksamkeit.

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**