

Thomas Laggner

---

# Lebensmotive

**POCKET-BOOK**

Was dich antreibt und andere anders wertvoll macht



Ein empowerndes Daumenkino für unterwegs

---

Thomas Laggner

**COURAGE ZUM MITNEHMEN**



# Lebensmotive

**POCKET-BOOK**

Was dich antreibt und andere anders  
wertvoll macht

COURAGE ZUM MITNEHMEN

# Dieses Pocket-Book

Kurze Impulse, klare Sätze und eine Mini-Praxis pro Seite.

Ein Begleiter für unterwegs, zum Innehalten und Weitergehen.

# Worum es geht

Zentrales Thema: Innere Antreiber, Motivpassung, Selbstführung und wertschätzender Perspektivenwechsel.

Hauptbotschaft: Menschen werden verständlicher, wenn du nicht nur Verhalten bewertest, sondern den inneren Antrieb dahinter erkennst.

# Dramaturgie

Einstieg: Orientierung.

Mitte: ein klarer Impuls pro Seite.

Schluss: Integration und ein nächster stimmiger Schritt.



# Was treibt dich?

Hinter Verhalten steht oft ein Motiv. Wer nur das Verhalten sieht, verpasst den inneren Antrieb.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was könnte mich hier antreiben?



# Kein Etikett

Ein Motiv ist keine Schublade. Es ist eine Spur, die hilft, dich genauer zu verstehen.

## MINI-PRAXIS

Nutze Motive als Frage, nicht als Urteil.



# Hoch und niedrig

Eine starke Ausprägung ist nicht besser als eine schwache. Beide Seiten haben Würde, Kraft und Schatten.

## MINI-PRAXIS

Suche heute den Wert beider Pole.



# Anders wertvoll

Menschen sind nicht schwierig,  
nur weil sie anders motiviert  
sind. Oft sprechen sie eine  
andere innere Sprache.

## MINI-PRAXIS

Sage: Anders heißt nicht falsch.



# Passung zählt

Ziele gelingen leichter, wenn sie zu deinen Motiven passen. Gegen den eigenen Antrieb zu leben kostet viel Kraft.

## MINI-PRAXIS

Prüfe ein Ziel auf innere  
Passung.



# Macht als Gestaltung

Der Wunsch nach Einfluss kann verantwortliche Gestaltung bedeuten. Er wird schwer, wenn Kontrolle alles dominiert.

## MINI-PRAXIS

Frage: Will ich gestalten oder kontrollieren?



# Wenig Macht

Wer nicht führen will, ist nicht schwach. Manche Menschen wirken lieber unterstützend, beratend oder im Hintergrund.

## MINI-PRAXIS

Würdige eine leise Form von Beitrag.



# Autonomie

Unabhängigkeit sucht Freiheit und Selbstbestimmung. Zu viel Nähe kann sich dann schnell wie Einengung anfühlen.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wo brauche ich mehr eigenen Raum?



# Vertrauen statt allein

Weniger Autonomiebedürfnis  
sucht oft Verlässlichkeit und  
gemeinsame Entscheidung. Das  
ist kein Mangel an Stärke.

## MINI-PRAXIS

Bitte heute bewusst um  
Abstimmung.



# Neugier

Neugier will verstehen, lernen und tiefer fragen. Sie braucht Nahrung, auch wenn der Nutzen nicht sofort sichtbar ist.

## MINI-PRAXIS

Lerne heute etwas ohne Zweckdruck.



# Praktischer Sinn

Nicht jeder will lange theoretisieren. Praktische Menschen fragen: Wozu dient das jetzt?

## MINI-PRAXIS

Übersetze eine Idee in Handlung.



# Anerkennung

Ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung sucht Sicherheit im Spiegel anderer. Kritik kann dann besonders tief gehen.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welches Feedback brauche ich wirklich?



# Selbstsicherheit

Wenig Anerkennungsbedarf kann gelassen machen. Der Schatten ist, dass fremde Unsicherheit leicht unterschätzt wird.

## MINI-PRAXIS

Reagiere heute sanfter auf Empfindlichkeit.



# Ordnung

Ordnung schafft Übersicht, Planbarkeit und Ruhe. Sie wird eng, wenn Lebendigkeit keinen Platz mehr hat.

## MINI-PRAXIS

Räume eine Sache so, dass sie dient.



# Flexibilität

Wenig Ordnungsmotiv liebt Bewegung, Improvisation und offene Optionen. Es braucht trotzdem minimale Verbindlichkeit.

## MINI-PRAXIS

Setze heute eine einfache Struktur.



# Bewahren

Sammeln und Sparen können Fürsorge für Zukunft und Ressourcen sein. Der Schatten ist Festhalten aus Angst.

## MINI-PRAXIS

Frage: Bewahre ich aus Sinn oder Sorge?



# Großzügigkeit

Wer leicht loslässt, schafft Raum und Bewegung. Der Schatten ist, zu spät an Folgen zu denken.

## MINI-PRAXIS

Prüfe eine Ausgabe auf echten Wert.



# Ehre

Ehre meint Treue zu Prinzipien, Zugehörigkeit und innerem Kodex. Sie gibt Halt, kann aber starr werden.

## MINI-PRAXIS

Benenne ein Prinzip, das dich trägt.



# Pragmatik

Wenig Bindung an Regeln kann frei und lösungsorientiert machen. Der Schatten ist, Werte zu schnell zu verhandeln.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welche Regel hat hier Sinn?



# Idealismus

Idealismus spürt Ungerechtigkeit und will beitragen. Er braucht Boden, damit er nicht ausbrennt.

## MINI-PRAXIS

Wähle einen kleinen realen Beitrag.



# Realismus

Wenig Idealismus kann nüchtern,  
handlungsfähig und klar machen.  
Der Schatten ist, Mitgefühl zu  
früh abzuschalten.

## MINI-PRAXIS

Erlaube einer Sache Mitgefühl  
und Grenze.



# Beziehung

Ein starkes Beziehungsmotiv sucht Kontakt, Gruppen und Nähe. Alleinsein kann dann schnell wie Mangel wirken.

## MINI-PRAXIS

Pflege heute eine echte Verbindung.



# Rückzugskraft

Wenig Beziehungsmotiv braucht Privatsphäre und Regeneration allein. Das ist nicht lieblos, sondern Energiepflege.

## MINI-PRAXIS

Schütze eine stille Stunde.



# Familie

Das Familienmotiv richtet Aufmerksamkeit auf Fürsorge, Bindung und Verantwortung. Es braucht auch Selbstkontakt.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wo sorge ich und verliere mich?



# Freier leben

Wenig Familienmotiv kann Freiheit und andere Lebensformen betonen. Liebe zeigt sich dann vielleicht weniger versorgend.

## MINI-PRAXIS

Achte auf eine nichtklassische Bindung.



# Status

Status sucht Sichtbarkeit, Respekt und Rang. Er wird schwierig, wenn Wert nur noch außen gemessen wird.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wofür will ich wirklich respektiert werden?



# Bescheidenheit

Wenig Statusmotiv sucht  
Einfachheit und Gleichwürdigkeit.  
Der Schatten ist, eigene Leistung  
zu klein zu machen.

## MINI-PRAXIS

Nenne eine Leistung ohne  
falsche Bescheidenheit.



# Wettkampf

Wettkampf kann Energie, Mut und Höchstleistung wecken. Er kippt, wenn jeder Unterschied zum Kampf wird.

## MINI-PRAXIS

Wähle einen fairen Wettbewerb.



# Harmonie

Wenig Wettkampf sucht Frieden,  
Ausgleich und Vergebung. Es  
braucht Mut, Konflikte nicht zu  
verschlucken.

## MINI-PRAXIS

Sprich eine kleine Spannung  
früh an.



# Schönheit

Sinnlichkeit und Ästhetik können das Leben nähren. Schönheit ist nicht oberflächlich, wenn sie lebendig macht.

## MINI-PRAXIS

Gib einer Umgebung mehr Schönheit.



# Schlichtheit

Wenig Sinnlichkeitsmotiv kann asketisch, klar und unabhängig machen. Der Schatten ist, Genuss zu vergessen.

## MINI-PRAXIS

Erlaube dir eine kleine sinnliche Pause.



# Essen

Essen kann Genuss, Trost, Kultur und seelische Bedeutung tragen. Es ist mehr als bloße Funktion.

## MINI-PRAXIS

Iss einmal ohne Nebenbeschäftigung.



# Nahrung nebenbei

Wenig Essensmotiv behandelt Essen oft pragmatisch. Der Körper braucht dennoch regelmäßige Achtung.

## MINI-PRAXIS

Frage: Ist mein Körper ausreichend versorgt?



# Bewegung

Körperliche Aktivität sucht Kraft,  
Einsatz und spürbares Leben.  
Bewegung klärt oft, was Denken  
festhält.

## MINI-PRAXIS

Bewege dich zehn Minuten  
bewusst.



# Bequemlichkeit

Wenig Bewegungsmotiv liebt Ruhe und Schonung. Auch darin kann Weisheit liegen, wenn es nicht zur Erstarrung wird.

## MINI-PRAXIS

Unterscheide Ruhe von Trägheit.



# Emotionale Ruhe

Ein starkes Ruhebedürfnis sucht Sicherheit, Vorsicht und Vorhersehbarkeit. Es verdient Respekt, nicht Spott.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was würde mich sicherer machen?



# Abenteuer

Wenig Ruhebedürfnis kann Mut, Neugier und Risikofreude stärken. Der Schatten ist, Warnsignale zu übergehen.

## MINI-PRAXIS

Prüfe ein Risiko auf reale Folgen.



# Motiv gegen Motiv

Innere Konflikte entstehen oft, wenn zwei Motive gleichzeitig ziehen. Freiheit und Sicherheit können beide recht haben.

## MINI-PRAXIS

Benenne zwei Motive im Konflikt.



# Stress zeigt Passung

Stress entsteht nicht nur durch Menge. Er entsteht oft, wenn Alltag dauerhaft gegen Motive arbeitet.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was passt hier nicht zu mir?



# Energielieferanten

Manche Tätigkeiten geben Energie, andere ziehen sie ab. Motive zeigen, warum das so ist.

## MINI-PRAXIS

Liste drei Energielieferanten auf.



# Energieräuber

Ein Energieräuber ist nicht immer falsch. Vielleicht ist er nur zu groß, zu häufig oder falsch gerahmt.

## MINI-PRAXIS

Verkleinere heute einen Energieräuber.



# Ziel oder fremder Wunsch

Nicht jedes Ziel gehört zu dir.  
Manche Ziele sehen gut aus und  
fühlen sich innerlich leer an.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wessen Ziel verfolge ich?



# Selbstführung

Selbstführung heißt, die eigenen Antriebe ernst zu nehmen und trotzdem verantwortlich zu handeln.

## MINI-PRAXIS

Wähle eine Handlung, die Motiv und Verantwortung verbindet.



# Führung beginnt innen

Wer andere führen will, sollte  
Motive nicht nur bei anderen  
suchen. Der eigene Antrieb prägt  
jede Entscheidung.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welches Motiv führt mich  
gerade?



# Gleich ist nicht passend

Gleichbehandlung ist nicht immer passende Behandlung. Menschen brauchen Unterschiedliches, um gut wirken zu können.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was braucht diese Person anders?



# Kommunikation

Motive sprechen in Erwartungen.  
Was für dich selbstverständlich  
ist, kann für andere fremd sein.

## MINI-PRAXIS

Übersetze eine Erwartung in  
klare Worte.



# Perspektivenwechsel

Der andere handelt oft nicht gegen dich, sondern für ein Motiv. Das macht Verhalten verständlicher.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wofür könnte das Verhalten stehen?



# Teamkraft

Teams werden stärker, wenn Unterschiede nicht nur toleriert, sondern sinnvoll eingesetzt werden.

## MINI-PRAXIS

Ordne eine Aufgabe nach Motivpassung.



# Konflikte verstehen

Viele Konflikte sind  
Motivkonflikte. Ordnung trifft  
Flexibilität, Autonomie trifft Nähe,  
Harmonie trifft Wettkampf.

## MINI-PRAXIS

Benenne den Motivkonflikt  
hinter einem Streit.



# Partnerschaft

In Beziehungen lieben sich oft Menschen mit verschiedenen Motivsprachen. Das kann ergänzen oder erschöpfen.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welche Motivsprache spricht mein Gegenüber?



# Eltern und Kinder

Kinder sind keine Kopien der Motive ihrer Eltern. Erziehung wird leichter, wenn Unterschied erlaubt ist.

## MINI-PRAXIS

Achte heute auf ein eigenes Motiv deines Kindes.



# Berufswahl

Ein Beruf kann fachlich passen und motivational falsch sein. Dann bleibt Leistung möglich, aber teuer.

## MINI-PRAXIS

Prüfe eine Aufgabe auf Motivpassung.



# Karriere

Karriere bedeutet nicht für alle dasselbe. Für manche ist es Einfluss, für andere Freiheit, Sinn oder Sicherheit.

## MINI-PRAXIS

Definiere Karriere in deinen Worten.



# Motiv und Schatten

Jedes Motiv hat Licht und Schatten. Reife heißt, beides zu kennen, ohne sich abzuwerten.

## MINI-PRAXIS

Notiere Licht und Schatten eines Motivs.



# Nicht pathologisieren

Ein starker Antrieb ist nicht automatisch ein Problem. Problematisch wird er, wenn er alles andere beherrscht.

## MINI-PRAXIS

Frage: Dient dieses Motiv noch?



# Nicht missionieren

Dein Motiv muss nicht das Motiv anderer werden. Sonst wird Selbstkenntnis zur Belehrung.

## MINI-PRAXIS

Lass heute einen Unterschied stehen.



# Werte achten

Motive und Werte berühren sich.  
Was dich antreibt, zeigt oft, was  
dir wichtig ist.

## MINI-PRAXIS

Frage: Welcher Wert steckt im  
Motiv?



# Bedürfnis und Verhalten

Das Bedürfnis ist oft legitim, auch wenn das Verhalten ungünstig ist. Dort beginnt Veränderung.

## MINI-PRAXIS

Trenne Bedürfnis und Verhalten.



# Sprache finden

Motive werden handhabbar, wenn sie Sprache bekommen. Ohne Sprache werden sie Erwartung, Druck oder Rückzug.

## MINI-PRAXIS

Gib einem Antrieb einen klaren Namen.



# Kleine Anpassung

Manchmal braucht es keine große Lebensänderung. Eine kleine Anpassung kann ein Motiv wieder atmen lassen.

## MINI-PRAXIS

Verändere heute eine Kleinigkeit passend.



# Motivprofil ohne Test

Auch ohne Auswertung kannst du wahrnehmen, was dich stärkt und was dich entleert.

## MINI-PRAXIS

Beobachte eine Woche deine Energie.



# Keine endgültige Wahrheit

Selbsteinschätzung bleibt vorläufig. Menschen verändern sich, und Kontexte zeigen neue Seiten.

## MINI-PRAXIS

Halte deine Antwort beweglich.



# Akzeptanz

Selbstkenntnis beginnt dort, wo du nicht mehr gegen deine Grundantriebe kämpfst.

## MINI-PRAXIS

Sage: So bin ich nicht falsch.



# Verantwortung

Motive erklären Verhalten, aber sie entschuldigen nicht alles. Du bleibst verantwortlich für Wirkung.

## MINI-PRAXIS

Frage: Wie wirkt mein Motiv auf andere?



# Integration

Reife bedeutet nicht, jedes Motiv maximal zu leben. Reife bedeutet, innere Kräfte klug zu ordnen.

## MINI-PRAXIS

Wähle heute ein Motiv als Kompass.



# Dein roter Faden

Wenn du deine Motive kennst,  
wird dein Leben nicht  
automatisch leichter. Aber es  
wird verständlicher.

## MINI-PRAXIS

Nimm einen roten Faden mit.



# Was treibt dich?

Hinter Verhalten steht oft ein Motiv. Wer nur das Verhalten sieht, verpasst den inneren Antrieb.

## MINI-PRAXIS

Frage: Was könnte mich hier antreiben?



# Kein Etikett

Ein Motiv ist keine Schublade. Es ist eine Spur, die hilft, dich genauer zu verstehen.

## MINI-PRAXIS

Nutze Motive als Frage, nicht als Urteil.



# Hoch und niedrig

Eine starke Ausprägung ist nicht besser als eine schwache. Beide Seiten haben Würde, Kraft und Schatten.

## MINI-PRAXIS

Suche heute den Wert beider Pole.



# Anders wertvoll

Menschen sind nicht schwierig,  
nur weil sie anders motiviert  
sind. Oft sprechen sie eine  
andere innere Sprache.

## MINI-PRAXIS

Sage: Anders heißt nicht falsch.

# Resonanz

Was gibt mir Energie?

Wo lebe ich gegen meine Motive?

Welchen Unterschied darf ich  
wertschätzen?

# Drei Fragen

Was treibt mich?

Was treibt dich?

Wie wird Unterschied nutzbar?

# Stärkesatz

Menschen werden verständlicher,  
wenn du nicht nur Verhalten  
bewertest, sondern den inneren  
Antrieb dahinter erkennst.

Schreibe daraus einen Satz, der im  
Alltag tragfähig bleibt.

# Weitergehen

Nicht alles lösen. Nicht alles erklären.

Den nächsten stimmigen Schritt tun.

# Über den Autor

Thomas Laggner arbeitet an der Schnittstelle von personenzentrierter Haltung, Mediation, psychosozialer Entwicklung, Konfliktkompetenz und Verantwortung.

Seine Bücher verbinden klare Sprache, psychologische Tiefe und konkrete Impulse für Menschen, die unter Druck menschlich, würdig und handlungsfähig bleiben wollen.

# Online-Coaching

Thomas Laggner bietet deutschsprachiges Online-Coaching für Einzelpersonen, Paare und Menschen in beruflichen oder persönlichen Klärungsprozessen an.

Online-Termine können über [professionellehilfe.at](https://professionellehilfe.at) gebucht werden.

Weitere Informationen, Bücher und Materialien: [vitalstrategie.at](https://vitalstrategie.at)

Die Angebote ersetzen keine Akutversorgung. In Krisen braucht es unmittelbare fachliche Hilfe vor Ort.