

Leena Ståhlberg ja Marjaana Herlevi

## **OMANNÄKÖINEN ELÄMÄ – Näin teet hyviä valintoja**

PS-kustannus 2017, sivut 94-107

Psykologi Steven Reiss (2000, 2008) on tutkinut vuosikausia ihmisten motiiveja ja tutkimustensa tuloksena nimennyt 16 elämän perusmotiivia, jotka kaikilla ihmisillä ilmenevät omalla tavallaan ja intensiteetillään. Reissin mukaan yksilön motivaatio on ajallisesti suhteellisen muuttumaton ja muodostuu pitkälti jo lapsuuden tai nuoruuden aikana. Luontaisia motiiveja ovat valta, riippumattomuus, uteliaisuus, hyväksyntä, järjestys, säästäminen, kunnia, idealismi, sosiaaliset kontaktit, perhe, status, kosto tai voittaminen, esteettisyys, syöminen, ruumiillinen aktiivisuus ja rauhallisuus.

Reissin teorian mukaan nämä motiivit vaikuttavat kaikkiin ihmisiin heikkoina tai vahvoina tai ne voivat olla tilannesidonnaisia tai niillä ei ole meille merkitystä. Tärkeintä on kuitenkin huomioida, että meillä kaikilla on erilainen motivaatioprofiili ja luontaiset motiivit näyttävät elämässämme ja toiminnassamme moninaisin tavoin. Kun tunnet itsesi ja motiivisi syvemmin, voit ymmärtää paremmin myös omaa käyttäytymistäsi ja valintojasi.

Seuravassa esittelemme kaikki 16 elämän perusmotiivia yksityiskohtaisesti. Voit myös käydä katsomassa OpoCoachingin YouTube-kanavalla. Motivaatiotietoisuus-videot, joissa esitellään kukin motiivi tarkemmin.

Seuraavissa motivaatioiden kuvauksissa on joissakin myös muutamia ehdotuksia eri ammateista, jotka saattaisivat soveltua joko vahvasti tai vähäisesti motivoituneelle henkilölle. Muista kuitenkin, että kenelläkään ei ole yksinomaan vain yhtä vahvaa tai heikkoa motivaatiota. Mikään yksittäinen motiivi ei myöskään suoraan selitä käyttäytymistäsi eikä siitä voi suoraan tehdä johtopäätöksiä esim. ammatinvalinnan suhteen. Me koostumme kaikki yksilöllisistä ja erilaisista motivaatorakenteista. Maailmassa ei ole toista samanlaista ihmistä, jolla olisi samanlainen motivaatorakenne kuin sinulla. Muutenkaan yksittäistä motiivia tuijottamalla ei voi saada suoraa vastausta omiin valintoihin. Olennaista on, että ihmisen persoonallisuus ja käyttäytyminen muodostuvat elämän perusmotiivien yhteispeleistä

### **1. Valta. Halu vaikuttaa muihin.**

#### *Vahva vallan tarve*

Vahva vallan tarve on halua vaikuttaa, päättää ja suorittaa. Johdatko, opetatko vai neuvotko muita mielelläsi? Oletko huomannut, että sinulla on tarve päättää, mihin suuntaan asiat etenevät ja pidellä lankoja käsissäsi? Koulussa saatat olla se, joka pistää ryhmätöihin vauhtia ja delegoi helposti asioita muille. Voit myös olla nopea liikkeissäsi ja

päätöksenteossasi. Sinulla saattaa tällöin olla vahva vallan tarve ja voisit soveltua esimies- ja johtotehtäviin.

#### *Vähäinen vallan tarve*

Vähäinen vallan tarve on halua palvella tai tukea muiden päätöksiä. Tunnistatko itsesi siitä, että ryhmätöissä toivot jonkun muun tekemisen aloitteen ja jakavan tehtäviä muille, myös sinulle? Mikäli ajatus vastuun kantamisesta tuntuu epämukavalta ja olisit mieluummin samanarvoinen tiimin jäsen jakamassa päätöksentekoa muiden kanssa tai toteuttamassa annettuja ohjeita, sinulla saattaa olla vähäinen tarve valtaan. Voisit soveltua esimerkiksi ammattiin, jossa pääset palvelemaan, tukemaan ja auttamaan muita. Huomaa, että hyvä johtaja ei välttämättä ole vallantahoton. Hyvällä johtajalla voi olla myös vähäinen vallan tarve. Tällaiset henkilöt ovat esimiehinä kuuntelevia ja delegoivia. He keräävät ympärilleen hyvän luottotiimin, jonka tekemisiin ja päätöksentekoon he luottavat sataprosenttisesti.

## **2. Riippumattomuus. Halu olla vapaa ja pärjätä itse.**

#### *Vahva riippumattomuuden tarve*

Riippumattomat ihmiset nauttivat omatoimisuudesta ja haluavat pärjätä itse. He saavat parhaiten aikaiseksi silloin kun ei tarvitse odotella muita ja saa edetä omaan tahtiin. Tunnistatko itsesi siitä, että teet tehtäviä mieluummin itsenäisesti kuin tiimissä? Sinusta tuntuu hyvältä, että saat itse vaikuttaa työhösi ja sen aikatauluihin eikä sinun piitata muiden hidastelusta tai kahlitsevista aikatauluista. Jos tarvitse sinulla on vahva riippumattomuuden tarve, voisit nauttia yksin työskentelystä esimerkiksi konsulttina, kirjailijana tai omalla huonekaluverstaalla entisöijänä.

#### *Vähäinen riippumattomuuden tarve*

Vähäinen riippumattomuuden tarve eli vahva riippuvuuden tarve tarkoittaa, että saat voimaa ryhmästä ja toimimisesta yhdessä muiden kanssa. Pidätkö ryhmätöistä? Kaipaanko yhteistä tekemistä ja me-henkeä asioiden aloittamiseksi ja loppuun saattamiseksi? Muista riippuvaiset ihmiset nauttivat ryhmätyöskentelystä, yhteistyöstä ja asioiden jakamisesta toisten kanssa. Mikäli tunnistat itsessäsi toiveen ja halun toimia yhdessä muiden kanssa ja kokea hengenheimolaisuutta, olet mitä luultavimmin parhaimmillasi tiimityössä. Koulussa tämä saattaa näyttäytyä siten, että saat lisää puhtia opiskeluihin, kokeisiin lukemiseen tai tehtävien tekemiseen, kun voit tehdä niitä yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa.

## **3. Uteliaisuus. Halu tietää kaikesta kaikki.**

#### *Vahva uteliaisuuden tarve*

Kiinnostaako sinua tieto itsessään? Oletko huomannut, että sinulla on tarve ajatella asioita monesta näkökulmasta ja analysoida niitä perustelisesti? Tuntuuko joskus siltä,

että muut tekevät liian nopeasti päätöksiä eikä asioita mietitä kunnolla alusta loppuun? Vahvasti utelias haluaa tietää kaikesta kaiken. Sillä ei ole merkitystä, tarvitaanko tietoa johonkin vai ei - itse tieto on todella innostavaa ja kiinnostavaa ja sitä pitää saada lisää! Uteliaiden tiedonjano on jatkuva, ja heillä onkin tapana opiskella koko ajan uutta. He ovat jo varhain omaksuneet elinikäisen oppimisen filosofian. Mikäli tunnistat itsessäsi vahvan uteliaisuusmotiivin, toivottavasti pääset hyödyntämään tätä tarveasi esimerkiksi tutkijana tai analyytikkona!

#### *Vähäinen uteliaisuuden tarve*

Vähäinen uteliaisuuden tarve näyttäytyy haluna käytännönläheiseen toimintaan. Kysytkö usein oppitunnilla tai luennolla itseltäsi, mitä käytännön hyötyä tästä oikein on? Luetko kokeisiin tai tentteihin mielelläsi ainoastaan silloin kun näet niihin liittyvät käytännön hyödyt. Helpottaako luennolla istumista; jos välillä tehdään jokin tehtävä? Haluaisitko jo päästä töihin tekemään oikeita asioita ja näkemään opiskeltavat asiat käytännössä? Opitko yleensä parhaiten juuri kokeilemalla ja tekemällä? Silloin uteliaisuuden tarpeesi on vähäinen ja viihdyt varmasti käytännönläheisessä työssä, jossa näet konkreettisesti työsi tuloksen. Esimerkiksi yliopisto- opiskelija saattaa valita opettajan uran sen takia, että haluaa tehdä käytännönläheistä työtä vaikkapa matematiikan opettajana sen sijaan, että jatkaisi tohtorikoulutuksessa teoreettisen matematiikan tutkijaksi. Huomaa, että älykkyys ja uteliaisuus ovat kaksi eri asiaa. Steven Reissin mukaan ihmisen älykkyys kertoo enemmän siitä, kuinka helppoa oppiminen on, kun taas uteliaisuus on sitä, kuinka hauskalta ja motivoivalta uusi tieto ja teoriat tuntuvat.

#### **4. Hyväksyntä. Halu olla toisten hyväksymä ja kuulua joukkoon.**

##### *Vahva hyväksynnän tarve*

Vahva hyväksynnän tarve on halua kuulua joukkoon ja saada merkittävästi positiivista palautetta muilta. Huomaatko usein ajattelevasi, mitä muut sinusta ajattelevat? Onko sinulla taipumusta täydellisyydentavoiteluun ja itsekkyyteen? Luetko kokeisiin jopa liikaa tai jätätkö koetilanteeseen menemättä epäonnistumisen pelossa? Voi olla, että hyväksynnän tarpeesi on vahva. Tai työpaikkailmoituksia katsellessasi sinusta tuntuu, etteivät kykysi kuitenkaan olisi riittävät ja mitä muut mahtaisivat ajatella, jos hakisit tuota työtä. Saat tarvit sellaisen työn, jossa saat hyvin tehdystä työstä säännöllisesti palautetta ja kannustusta. Se toimii polttoaineenasi.

##### *Vähäinen hyväksynnän tarve*

Vähäinen hyväksynnän tarve näyttäytyy itseensä luottamisena muiden mielipiteistä riippumatta. Jos hyväksynnän tarpeesi on vähäinen, ymmärrät, että kaikkia ei voi kuitenkaan miellyttää, joten on parasta keskittyä omaan hyvään tekemiseen. Opit todennäköisesti virheistäsi ilman suuria tunnekuohuja ja ymmärrät esimerkiksi työssä palautteen merkityksen arvokkaana oppimisen paikkana etkä negatiivisena kritiikkinä itseäsi kohtaan.

## 5. **Järjestys. Halu ylläpitää järjestystä**

### *Vahva järjestyksen tarve*

Vahva järjestyksen tarve on halua organisoida, järjestää ja pitää puhtaana. Olet saattanut huomata, että sinulle on tärkeää edetä asioissa järjestyksessä. Olet esimerkiksi voinut nauttia koulussa lukujärjestyksen säännöllisyydestä tai pidät siitä, että tavarat ja paperit löytyvät aina

samoilta paikoiltaan. Silloin sinulla voi olla luontaisesti vahva järjestyksen tarve. Tämä voi olla vihje tulevaisuuteesi: vahvan järjestyksen tarpeen ihmisenä sinulle saattaisi sopia vaikkapa työ kirjanpitäjänä, tilintarkastajana tai farmaseuttina.

### *Vähäinen järjestyksen tarve*

Vähäinen järjestyksen tarve on halua improvisoida ja muuttaa suunnitelmia. Innostaako sinua, kun päivän suunnitelmat vaihtuvatkin yhtäkkiä ja pääset toimimaan spontaanisti? Jos olet joskus joutunut rutiininomaiseen työhön, jossa samat asiat toistuvat tunnista toiseen,

oletko pitänyt työtä yksitoikkoisena ja puuduttavana ja kaivannut vaihtelua? Ihminen, jolla järjestyksen tarve ei ole kovin vahva, syttyy muutoksista ja on parhaimmillaan töissä, joissa muutokset ovat jatkuvia, esimerkiksi ensihoitajana, matkaoppaana, toimittajana tai vaikkapa media-alalla.

## 6. **Säästäminen. Halu kerätä ja hamstrata erilaisia asioita.**

### *Vahva säästämisen tarve*

Vahva säästämisen ja keräämisen tarve tarkoittaa pyrkimystä kerätä ja hamstrata mitä erilaisimpia asioita ja pitää tarkasti huolta omista resursseistaan ja ajankäytöstään.

Tällaiset ihmiset eivät halua haaskata tai heittää pois mitään, eivät edes aikaa. He suorastaan

inhoavat tavaroiden pois heittämistä ja pyrkivät säilyttämään tavaroita silloinkin, kun niillä ei ole käyttöarvoa. Työelämässä tämä saattaa näyttäytyä halukkuutena arkistoida, dokumentoida ja säilyttää esimerkiksi yhteisiä muistoja leikekirjan avulla tai korjaamalla ja huoltamalla koneita ja välineitä. Avokonttorissa työskentely saattaa tuntua ahdistavalta, jos yhteisesti on sovittu työpisteiden siisteydestä eikä tavaroiden keräämistä katsota hyvällä.

### *Vähäinen säästämisen tarve*

Vähäinen säästämisen tarve on halua käyttää resursseja tai luopua niistä. Tällainen henkilö on suurpiirteinen ja antelias, eikä materiaalilla ole hänelle suurta merkitystä. Jos sinulla on vähäinen säästämisen tarve, ehkä lainaat mielelläsi tavaroita etkä stressaa, vaikket saisikaan niitä

takaisin. Saatat myös paneutua vaivojasi säästämättä kaverin auttamiseen - olet antelias myös ajankäytössäsi. Tämä saattaa toisaalta olla myös riski työuupumukseen, koska teet töitä kelloon katsomatta.

## **7. Kunnia. Halu olla lojaali ja tehdä oikein.**

### *Vahva kunnian tarve*

Vahva kunnian tarve on halua olla lojaali ja tehdä oikein. Tallöin yleensä arvostat vanhemmiltasi ja yhteisöltäsi saatuja perinteitä ja arvoja ja haluat välittää niitä myös tuleville sukupolville. Arvostat myös vahvaa itsekuria, ja sinulla saattaa olla monia kiveen kirjoitettuja sääntöjä. Jos työpaikan arvot ja tapa toimia sotivat omia arvojasi ja moraalikäsitystäsi vastaan, saatat turhautua. Mikäli isänmaallisuus on sinulle tärkeä arvo, voisit soveltua hyvin vaikka Maanpuolustuskorkeakouluun. Työpaikalla voisit toimia hyvin mentorina uusille työntekijöille ja auttaa siirtämään työpaikan arvoja ja periaatteita eteenpäin.

### *Vähäinen kunnian tarve*

Vähäinen kunnian tarve näyttäytyy haluna joustaa periaatteista tavoitteiden vuoksi. Vähäisen kunniamotiivin tunnistat siitä, että vaikka yleensä pidätkin sanasi, joissakin tilanteissa voit myös joustaa. Saatat kyseenalaistaa periaatteita, jotka mielestäsi jarruttavat kehitystä ja esimerkiksi bisnestavoitteiden saavuttamista. Voit ajatella, että tilanteeseen reagointi on tärkeää. Mottosi saattaa ollakin: "Tarkoitus pyhittää keinot".

## **8. idealismi. Halu sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen.**

### *Vahva idealismin tarve*

Vahva idealismin tarve on halua tehdä maailmasta parempi paikka. Kiinnitätkö huomiota yhteiskunnallisiin seikkoihin ja muiden auttamiseen? Onko sinun vaikea ymmärtää ja sietää itsekkäitä ja pessimistisiä ihmisiä? Onko vapaaehtoistyö tai politiikka lähellä sydäntäsi ja mietitkö eläinten tai ympäristön suojeluun liittyviä seikkoja? Kierrätätkö tunnollisesti jätteesi ja juot reilun kaupan kahvia? Silloin sinulla voi olla vahva idealismin tarve. Ihannetilanteessa pääset ammatissasi vaikuttamaan tulevaisuuteen ja ihmisten hyvinvointiin. Saattaisit löytää unelmatyösi kehitysyhteistyön tai luonnonsuojelun parista.

### *Vähäinen idealismin tarve*

Vähäinen idealismin tarve näyttäytyy sosiaalisena realismina: tällaisen henkilön päätökset perustuvat rationaaliseen arviointiin ilman liioja pohdintoja. Saatat katsoa uutisia ja nähdä sodan ja hädän, mutta samalla ajattelet, että et voi kuitenkaan auttaa kaikkia hädässä olevia.

Kunhan teet parhaasi ja huolehdit läheisistäsi. Sen saatatkin tehdä todella hyvin! Saatat pitää itseäsi realistisena ja maailman pelastamista lähinnä utopiana. Mottosi voisi olla "Kukin hoitakoon oman tonttinsa" tai "Jos jokainen oikeasti huolehtisi itsestään paremmin, koko maailma voisi paremmin".

## 9. Sosiaaliset kontaktit. Halu tutustua ihmisiin ja saada seuraa.

### *Vahva sosiaalisten kontaktien tarve*

Vahva sosiaalisten kontaktien tarve on halua tutustua ihmisiin ja saada seuraa. Onko sinulla useita satoja Facebook-kavereita? Verkostoidutko helposti sekä sosiaalisessa mediassa että oikeassa elämässä? Tuntuuko siltä, että mitä enemmän tapaavat uusia ihmisiä, sitä mielenkiintoisempaa ja hauskeempaa elämäsi on? Todennäköisesti sinulla on vahva sosiaalisten kontaktien tarve. Pyri hyödyntämään tätä ominaisuutta työelämässä ja ammatinvalinnassa: ihmisläheiset ja sosiaaliset ammatit sopivat sinulle.

### *Vähäinen sosiaalisten kontaktien tarve*

Vähäinen sosiaalisten kontaktien tarve on halua olla yksin omassa rauhassa. Jos viihdyt mielelläsi yksin vaikka kahvitauolla ja huomaat latautuvasi itsekseksi, tämä saattaa kertoa vähäisestä sosiaalisten kontaktien tarpeesta. Tässä tapauksessa sosiaalisuutta ja seurallisuutta edellyttävät ammatit saattavat tuntua kuormittavilta ja voisit pitää mieluisana vaihtoehtona etätyön tekemistä. Jos työssäsi kuitenkin olet paljon tekemisissä ihmisten kanssa, haluaisit ehkä vetää välillä työhuoneesi oven kiinni. Kotiin tullessasi kaipaat omaa rauhaa ja latautumista itsekseksi. Ajatuskin sosiaalisesta hauskanpidosta vapaa-ajalla voi tuntua kuormittavalta.

## 10. Perhe. Halu kasvattaa ja huolehtia lapsista.

### *Vahva perhemotiivi*

Vahva perhemotiivi on muun muassa perheestä huolehtimisen tarvetta. Tällainen henkilö asettaa lasten ja perheen hyvinvoinnin kaiken edelle. Oletko aina ollut perhekeskeinen ja tunnetko voimakasta läheisyyttä perheenjäseniä kohtaan? Tuntuuko ajatus perheestä erossa olemisesta kiusalliselta? Voi olla, että sinulla on vahva perhemotiivi. Silloin ei kannata hakeutua työtehtäviin, joihin sisältyy paljon matkustamista, koska poissaolot perheen luota voivat tuntua ylivoimaiselta. Vahvaa hoivaamisen tarvetta voi hyödyntää kaveripiirin tai työyhteisön hyväksi myös toisista välittävän ja huolehtivan kulttuurin kehittämisessä.

### *Vähäinen perhemotiivi*

Vähäinen perheestä huolehtimisen tarve voi ilmetä haluna olla sitoutumaton. Tällainen henkilö voi kuvitella työskentelevänsä viikot toisella paikkakunnalla tai lähtevänsä pitkälle työkomennukselle vaikka toiseen maahan perheestä huolimatta. Kyse ei ole siitä, etteikö

tällainen henkilö rakastaisi perheenjäseniään, hänellä on vain luontaisesti vahva tarve olla vähemmän sidoksissa heihin.

### **11. Status. Halu saada huomiota ja arvovaltaa ja erottua joukosta.**

#### *Vahva statuksen tarve*

Vahva statuksen tarve on pyrkimystä saada huomiota ja arvovaltaa ja erottua joukosta. Unelmoitko merkkivaatteista, koruista ja autoista, upeista matkakohteista tai hulppeasta asunnosta arvostetulla asuinalueella? Nautitko laadusta ja menestyksestä ja niiden näyttämisestä ulospäin? Inspiroiko sinua ajatus, että voisit jatkuvasti edetä urallasi? Innostaako sinua mielikuva käyntikortistasi, jossa lukee toimitusjohtaja? Sinulla saattaa olla vahva statuksen tarve.

#### *Vähäinen statuksen tarve*

Vähäisen statuksen tarpeen ihmisen tärkeimpiä arvoja ovat vaatimattomuus ja tasa-arvoisuus. Jos sinulla on vähäinen statuksen tarve, et todennäköisesti halua erottua joukosta eikä sinulle ole merkitystä, minkä merkkisiä vaatteita tai autoa käytät. Et ehkä pidä itsesi korostamisesta, vaan pidät tärkeänä sitä, että kaikkia ihmisiä kohdellaan tasavertaisesti riippumatta heidän sosiaalisesta asemastaan. Työssäsi sinua saattavat kiinnostaa aivan muut seikat kuin uraportilla kiipeäminen, ja titteleiden käyttäminen voi tuntua jopa vaivaannuttavalta.

### **12. Kosto tai voittaminen. Halu päästä tasoihin ja saada hyvitystä.**

#### *Vahva tarve koston tai voittamisen*

Vahva koston tai voittamisen tarve on halua voittaa ja saada hyvitystä. Oletko huomannut, että sytyt väittelyistä, kisailuista ja kilpailusta? Voisiko sinua kuvailla sanoin kilpailuhenkinen ja voitontahtoinen? Silloin kosto- tai voittamistarpeesi voi olla vahva. Sinua saattaa innostaa työ, jossa on selkeä palkitsemisjärjestelmä. Epäoikeudenmukaisuutta kohdattuasi saatat ajatella: "Minua ei kohdella näin. Näytän sinulle seuraavalla kerralla, että pystyn vieläkin parempaan!" Et anna helposti periksi vaan uskot, että sinnikkyys palkitaan.

#### *Vähäinen tarve koston tai voittamiseen*

Vähäinen koston tai voittamisen tarve näyttäytyy harmonisena yhteistyönä ja lämpiminä väleinä kanssaihmissä kohtaan. Jos koet olevasi yhteistyöhakuinen ja sinua motivoi mahdollisuus rakentaa hyvää ja sujuvaa yhteistyötä, on kosto- tai voittamismotiivisi vähäinen. Tällöin pyrit mieluummin löytämään yhteneväisyyksiä kuin eroavaisuuksia ja riitatilanteissa voit toimia sovittelijan roolissa. Kilpailutilanne koulussa tai työelämässä saattaa jo etukäteen tuntua turhauttavalta ja latistaa suoritustasi.

### 13. Esteettisyys. Halu saada kauneutta elämään.

#### *Vahva tarve esteettisyyteen*

Vahva esteettisyyden tarve on kaipuuta kauneuteen. Nautitko suuresti sisustamisesta ja kauniista vaatteista? Häiriinnytkö työpaikkaruokalan tai ravintolan sisustuksen ristiriitaisista värivalinnoista? Kiinnitätkö huomioita opettajan tai luennoitsijan PowerPoint-esitysten rumuuteen? Vahva esteettisyyden tarpeesi voi näkyä vaikkapa edellä mainituilla tavoilla. Hankkiudu ammatteihin, joissa pääset toteuttamaan luovuuttasi ja lisäämään kauneutta maailmaan, esimerkiksi floristiksi, taiteilijaksi, sisustusarkkitehdiksi tai valokuvaajaksi. Jos olet jollain muulla alalla, huolehdi, että saat toteuttaa esteettisyyttäsi muokkaamalla työpaikastasi ja ympäristöstäsi mahdollisimman kauniin.

#### *Vähäinen tarve esteettisyyteen*

Vähäinen esteettisyyden tarve ilmenee askeettisuutena ja käytännöllisyytenä ympäristössä ja tavaroissa. Tällaisille ihmisille ympäristön kauneudella ei ole kovin suurta merkitystä. Heitä kuvaavia sanoja voisivat olla koruton, askeettinen ja niukkuudesta pitävä, ehkä jopa vaatimaton. Heille tärkeämpää on tavaroiden ja laitteiden toimivuus kuin kauneus. Jotkut askeettisuudesta nauttivat kokevat, että yksinkertaisuus on kaunista. Sinun voi esimerkiksi olla helppo työskennellä hyvin askeettisessa ympäristössä.

### 14. Syöminen. Halu nauttia ruoasta.

#### *Vahva tarve syömiseen*

Vahva syömisen tarve näyttäytyy hyvänä ruokahaluna ja ruuasta nautiskeluna. Tällaisesta ihmisestä ei välttämättä tule kokkia, mutta ruoka, välipalat, kahvihetket tai illalliskutsut saattavat motivoida yhteisten tilaisuuksien järjestämiseen. Ikävinkin työtehtävä tai tenttiin lukeminen saattaa motivoida kummasti, kunhan kannustimena on perjantaipulla tai palkintopizza. Vahvasti ruuasta ja syömisestä motivoituneet henkilöt suunnittelevat ruokailunsa yleensä huolellisesti etukäteen. Ruoka on heille psykologisesti merkittävä asia, ja kaikki siihen liittyvä motivoi. Jos tunnistat itsessäsi vahvan syömismotiivin piirteitä, huolehdi, että sinulla on riittävästi aikaa nauttia lounaasta kiireisen opiskelu- tai työpäivän aikana.

#### *Vähäinen tarve syömiseen*

Vähäisen syömisen tarpeen ihminen pitää ruokaa välttämättömyytenä ja syö vain elääkseen. Tuntuuko sinusta usein, että onpas jotenkin heikko olo? Olet ehkä keskittynyt niin työhösi tai opintoihisi, että olet unohtanut syödä. Tai tuntuuko sinusta, että pitkä



lounastapaamiset ovat turhaa ajankäyttöä ja mieluummin hakisit jotain nopeasti jostain? Tämä saattaa kertoa vähäisestä syömisen tarpeesta.

### **15. Ruumiillinen aktiivisuus. Halu päästä liikkeelle ja käyttää lihaksia.**

#### *Vahva tarve ruumiilliseen aktiivisuuteen*

Vahva ruumiillisen aktiivisuuden tarve on arvetta liikkua, käyttää energiaa ja päästä liikkeelle. Rentoudutko parhaiten liikkumalla? Tuntuuko olosi levottomalta pitkään jatkuvissa kokouksissa tai oppitunneilla? Innostutko työpaikan liikuntaseteleistä tai kuntosalikortista?

Tuleeko sinulle tukala olo, jos et pääse liikkumaan? Vahva fyysisen aktiivisuuden tarve saa henkilön kokemaan puhdasta mielihyvää liikunnasta. Sinulla tulisi olla työssäsi mahdollisuus liikkua työpäivän aikana esimerkiksi seisoma- tai kävelykokouksia ja säännöllisiä venyttely- tai jaloittelutaukoja pitämällä. Työksesi voisi sopia liikunnallinen työ tai työ, jossa on mahdollisuus liikkua.

#### *Vähäinen tarve ruumiilliseen aktiivisuuteen*

Vähäinen ruumiillisen aktiivisuuden tarve on nautiskelua ja rentoutumista paikallan ollen. Rentoudutko mieluiten pysymällä vaikka kotisohvalla lukien tai elokuvaa katsellen? Mikäli ruumiillisen aktiivisuuden tarpeesi on vähäinen, arvostat todennäköisesti rauhallista ja verkkaista tapaa toimia myös työelämässä. Saatat esimerkiksi panosta ergonomiseen työtuoliin ja mahdollisimman mukaviin työolosuhteisiin, jossa ei tarvitsisi paljon liikkua. Sinulle voisi sopia hyvin työ, jossa voit olla samassa työpisteessä eikä sinun tarvitse liikkua viikon aikana paikasta toiseen.

### **16. Rauhallisuus. Halu olla stressitön ja ennakoida riskejä**

#### *Vahva rauhallisuuden tarve*

Vahva rauhallisuuden tarve on halua välttää stressiä ja ennakoida riskejä. Stressaannutko herkästi muutosten edessä? Saatko sydämentykytystä, vatsaoireita tai päänsärkyä, jotka pahimmillaan lisäävät stressiä entisestään? Kaipaatko selkeää suunnitelmaa viikkoosi jo edeltävänä viikonloppuna? Pohditko ja suunnitteletko lomasi jo hyvissä ajoin etukäteen? Onko sinun vaikea sopeutua muutoksiin? Siinä tapauksessa rauhallisuuden tarpeesi voi olla vahva. Sinulle voi olla tärkeää, projektissa on huomioitu ja ennakoitu kaikki mahdolliset riskit. Saatat ollakin hyvä arvioimaan riskejä.

#### *Vähäinen rauhallisuuden tarve*

Vähäinen rauhallisuuden tarve on tarvetta seikkailuun, jännitykseen ja haasteisiin. Tällöin et välttämättä stressaa tulevia ja pystyt toimimaan kylmähermoisesti yllättävissäkin

tilanteissa. Asiat saattavat jäädä viime tippaan, ja mottosi voisi olla: "Timantit syntyvät paineessa".

Saatat olla uskalias ja motivoitua jännittävistä tilanteista. Sinulle voisi sopia työ, jossa on riittävästi haasteita, sillä pitkästyminen, rutiinit ja uusien haasteiden puute saattavat turhauttaa sinua.

Liite ??:

+ / - / 0	Motiivin nimi (steven Reissin mukaan)	Pyrkimys, tarve, halu..	Tärkeää
	Valta	vaikuttaa muihin	menestys, saavutus, johtaminen, kontrollointi
	Riippumattomuus	vapauteen, riippumattomuuteen	itse pärjääminen
	Uteliaisuus	lisätä tietoa ja ymmärrystä	totuuden etsiminen, tiedon jano
	Hyväksyntä	etsiä muiden hyväksyntää, vahvistaa positiivista omakuvaa	sosiaalinen hyväksyntä, mitä muut ajattelevat
	Järjestys	pysyvyyteen	selkeys, järjestys, rakenteet
	Säästäminen	kerätä materiaa, tavaroita, omaisuutta	omista resursseista huolehtiminen
	Kunnia	lojaaliuteen	moraalinen suoraselkäisyys, perinteet

	Idealismi	sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen, vähäosaisten auttamiseen	maailman parantaminen
	Sosiaaliset kontaktit	ystävyyteen	ilo, huumori, hauskanpito, tutustuminen, verkostoituminen
	Perhe	perhe-elämään	hoivaaminen, huolehtiminen, suojeleminen
	Status	arvoaltaan	varallisuus, tittelit, muiden huomio, tärkeys
	Kosto tai voittaminen	kilpailuun	taistelu, hyvityksen saaminen
	Esteettisyys	kauneuteen	taiteet, intohimo
	Syöminen	syömiseen ja aterioimiseen	ruoasta nauttiminen
	Ruumiillinen aktiivisuus	liikkumiseen	hyvä kunto, fyysinen toiminta
	Rauhallisuus	rentoutumiseen	tunnepitoinen turvallisuus, kivun välttäminen, ennalta varustautuminen