



Motivat redden geven aan waar onderliggende behoeften liggen en zijn daarmee van invloed op emoties, gedachten en gedrag. Hieronder staan vijftien motivat redenen. Kies uit deze vijftien negen redenen die bij je passen. Vul daarna de diamant vorm op de volgende bladzijde in, waarbij de bovenste ruit staat voor het meest belangrijk en de onderste voor het minst belangrijk.

Acceptatie	De behoefte om goedkeuring, steun en een fijn gevoel te krijgen van de mensen om je heen.
Competitie	De behoefte om jezelf met anderen te meten, om te strijden en te winnen.
Nieuws- gierigheid	De behoefte om te leren, te ontdekken, te onderzoeken, te verkennen en nieuwe dingen uit te proberen.
Creativiteit	De behoefte om te ontwerpen, te schrijven, te tekenen, te bouwen voor kunst of vermaak te maken.
Familie	De behoefte om anderen te helpen, voor anderen te zorgen of om samen te werken in kleine hechte groepen waarin je elkaar steunt.
Eer	De behoefte om trouw te zijn aan belangrijke waarden van een groep of de samenleving, de regels te volgen, te doen wat er van je verwacht wordt en anderen in deze waarden te begeleiden.
Idealisme	De behoefte aan eerlijkheid, gelijkheid en sociale rechtvaardigheid.
Autonomie	De behoefte om jezelf te kunnen zijn, en om dingen op jouw eigen manier te organiseren en te doen.
Orde	De behoefte aan een georganiseerde, stabiele en voorspelbare omgeving; het maken van routines en gewoontes.
Fysieke Activiteit	De behoefte aan beweging, oefening en fysieke uitdaging.
Macht	De behoefte aan invloed, het vermogen de richting van anderen te bepalen, de verantwoordelijkheid voor het presteren van een groep.
Sparen	De behoefte om dingen te verzamelen en dingen te bezitten en deze te ordenen.
Sociaal Contact	De behoefte aan vrienden, aan intensief contact met leeftijdgenoten.
Sociale Status	De behoefte om over te komen als iemand met status of uit een hoge sociale klasse.
Kalmte	De behoefte aan kalmte, rust en veiligheid.

