# Die vier existenziellen Grundmotivationen und deren Copingreaktionen

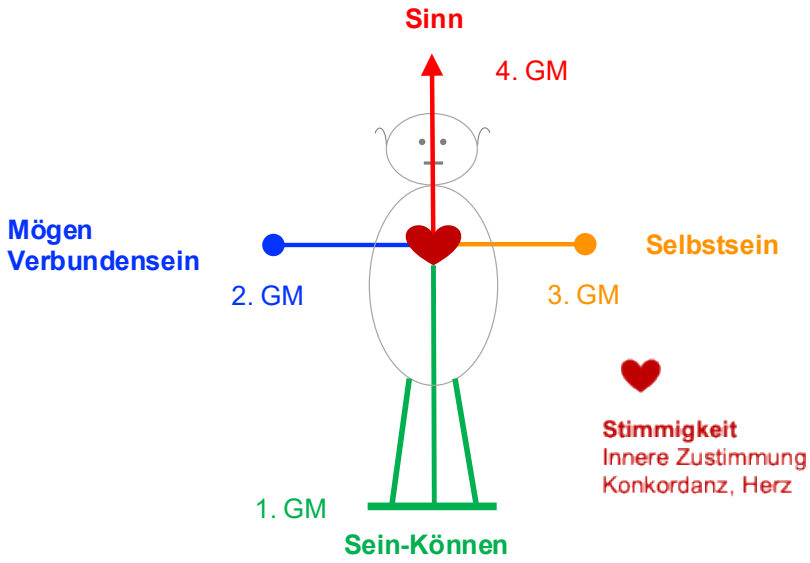
Master

## Sinn
- Ausrichtung, Zukunft, Perspektive
- Positive Entwicklung
- Mitwirken können
- Beitrag leisten
- Wertvolles schaffen
- Sich engagieren
- Erfolg, Fortschritt, Zuversicht
- Erfüllung

**Bei Fehlen (Coping-Reaktionen):**
- Provisorisches Engagement
- Angezogene Handbremse
- Sich innerlich ausklinken, innere Kündigung
- Dienst nach Vorschrift
- Nicht bereit, im Sinne des Ganzen zu handeln
- Verantwortungsvermeidung, Passivität
- Vergangenheits- und Problemorientierung
- Zynismus, Sarkasmus
- Klagen, schimpfen, provozieren, fluchen
- Empörung
- Generalisierung
- Spielerische Aggression
- Vandalismus, Chaos erzeugen
- Gleichgültigkeit ‚Wurstigkeit'
- Hoffnungslosigkeit, Resignation
- Frustration, Verzweiflung
- Orientierungslosigkeit
- Idealisierung, Fanatismus
- Leere-Gefühl
- Betäubung, Sucht

## Mögen, Verbundensein
- Wertvolles erleben
- Mögen
- In-Beziehung-sein
- Dazugehören, Gemeinschaft
- Gemocht werden
- Solidarität, Miteinander
- Fühlen, erleben
- Vitalität, Kraft, Gesundheit

**Bei Fehlen (Coping-Reaktionen):**
- Sich zurücknehmen, Rückzug
- Sich aus der Beziehung nehmen
- Ins Schneckenhaus verkriechen
- Sich hinter anderen ‘wichtigeren Tätigkeiten verstecken
- Leisten, ‘erledigen’
- Sich ablenken
- Gleichgültigkeit
- Gefühle zurückhalten/verbergen
- Gefühlslosigkeit
- Lust- und Freudlosigkeit
- Enttäuschung
- Aufgeben
- Erschöpfung, Ausgelaugt sein
- Burnout, Depression
- Sucht




## Selbstsein
- Autonomie, Selbstbestimmung
- Authentizität, Individualität, Identität
- Beachtung, ernst genommen werden
- Gerechtigkeit
- Wertschätzung, Respekt
- Selbstwert, -treue
- Freiwilligkeit
- Würde

**Bei Fehlen (Coping-Reaktionen):**
- Auf Distanz gehen
- Sich unpersönlich verhalten; Maske tragen
- Schweigen, Widerwille
- Funktionieren, erledigen
- Perfektionismus, unantastbar sein
- Witzeln, schnippisch werden
- Formalistisch, sachlich werden
- Es recht machen, angepasstes Verhalten
- Sich wichtig machen, imponieren
- Sich rechtfertigen, Schuldzuweisung
- Harmonie herbeireden
- Ruhelosigkeit, Aktivismus, Theater machen
- Entfremdung, Selbstverlust
- Verletztheit, Scham
- Beleidigung, Kränkung, Verbitterung
- Trotz, Groll, Ärger, Zorn, Schmollen
- Nichts sagen können, verstummen
- Psychosomatische Reaktionen Leugnen, abspalten, Gefühlsverlust
- Selbstzweifel, Selbstvorwürfe
- Neid, Rivalität, Eifersucht, Schadenfreude

## Sein-Können
- Vertrauen, Halt
- Verlässlichkeit, Treue, Rückhalt
- Sicherheit
- Kompetenz
- Freiräume
- Schutz, Raum
- Selbstvertrauen, Mut
- Wahrhaftigkeit, Realitätsbezug
- Stabilität, Ordnung, Kontinuität
- Boden, Stand

**Bei Fehlen (Coping-Reaktionen):**
- Vermeidung
- Ablehnung, Ankämpfen
- Absicherungsverhalten
- Aktivismus
- Verschlossenheit
- Sich unauffällig machen
- Zurückhaltung
- Misstrauen
- Unruhe, Verunsicherung
- Angst vor Fehlern
- Kampf um eigenen Platz
- Stillhalten, Ohnmacht
- Nicht hinschauen, Verleugnung

Stefan Marti, stefan-marti.ch
Basis: Alfried Längle, Existenzanalyse EA