

Datum: _____

DIE FÜLLSTÄNDE DEINER GRUNDBEDÜRNISSSE

(MASLOW)

				
BEDÜRFNIS NACH LEBENSERHALTUNG Essen · Trinken · Schlafen Sexualität (Überleben)	BEDÜRFNIS NACH SCHUTZ & SICHERHEIT Sicherheit, Geborgenheit · Stabilität Strukturen · Grenzen Existenzabsicherung	BEDÜRFNIS NACH ZUGEHÖRIGKEIT & LIEBE Gruppenzugehörigkeit (Wir) · Soziale Kontakte Freundschaft Wertschätzung	BEDÜRFNIS NACH SELBSTWERT Akzeptanz (Äußeres- Ich) · Anerkennung & Wertschätzung Erfolg · Status	BEDÜRFNIS NACH SELBSTVERWIRKLICHUNG Selbstverwirklichung (Inneres-Ich) Entwicklung · Wachstum Autonomie (Freiheit)

1. Zeichne nun die **Ist-Füllstände** aller 5 Grundbedürfnisse ein. Ein komplett gefülltes Glas würde heißen, dass dieses Bedürfnis zu 100% erfüllt ist, ein komplett leeres Glas würde zeigen, dass dieses Bedürfnis überhaupt nicht erfüllt ist.

2. Markiere im nächsten Schritt den **Soll-Stand** der Grundbedürfnisse in Bezug auf deinen Fokus, d.h. wie sehr die jeweiligen Bedürfnisse erfüllt sein sollten.

BEDÜRFNISHIERARCHIE NACH MASLOW - WIE UNSERE GRUNDBEDÜRFNISSE UNSER LEBEN ERHALTEN

WARUM SIND GRUNDBEDÜRFNISSE SO WICHTIG?

Für den Menschen sind Grundbedürfnissen existenziell wichtig. Die Erfüllung seiner Grundbedürfnisse wirkt auf den Menschen wie eine Energiezufuhr, die ihm zusätzlichen Antrieb verschafft.

Die Maslowsche Bedürfnispyramide ist ein älteres Modell, das die menschlichen Bedürfnisse und Wünsche hierarchisch ordnet. Maslows Bedürfnispyramide besteht aus 5 Stufen. Erst wenn die Bedürfnisse der unteren Stufe befriedigt sind, strebt der Mensch nach der Befriedigung einer höheren Stufe, nimmt er an. Wer Hunger hat und sich nichts zu Essen kaufen kann, wird kaum an einen Kinobesuch denken.

Damit z.B. Kinder sich gesund und positiv entwickeln können, müssen ihre Grundbedürfnisse erfüllt sein. Ein Baby kann ohne fremde Hilfe nicht überleben und somit ist z.B. das Bedürfnis nach Zugehörigkeit besonders ausgeprägt.

Grundsätzlich ist der Mensch ein soziales Wesen, welches die Nähe von anderen Mitmenschen benötigt um zu wachsen. Ein Mensch allein hätte niemals das Wissen eine Boeing 747 zu bauen.

Im Allgemeinen greifen alle Bedürfnisse in das Wohlbefinden ein. Ohne Autonomie gibt es keine Weiterentwicklung, die für uns und die stetigen Veränderungen im Leben enorm wichtig ist. Ohne Akzeptanz und Wertschätzung, zweifeln wir an unserem Können und an dem wie Wir sind. Ohne Zugehörigkeit können wir nicht überleben und gegen etwaige Bedrohungen ankämpfen. Ohne Schutz und Sicherheit steht unser Leben auf dem Spiel und es fehlt die Möglichkeit Energie zu tanken und ohne den wichtigen Dingen der Lebenserhaltung fehlt uns die Energie um all die Aufgaben des täglichen Alltags zu bewältigen.



BEDÜRFNIS NACH SELBSTVERWIRKLICHUNG
Selbstverwirklichung (Inneres-Ich), Entwicklung, Wachstum, Autonomie (Freiheit)

BEDÜRFNIS NACH SELBSTWERT
Akzeptanz (Äußeres-Ich), Anerkennung, Erfolg, Status, Wertschätzung

BEDÜRFNIS NACH ZUGEHÖRIGKEIT & LIEBE
Gruppenzugehörigkeit (Wir), Soziale Kontakte, Freundschaft, Wertschätzung, Partnerschaft

BEDÜRFNIS NACH SCHUTZ & SICHERHEIT
Sicherheit, Geborgenheit, Stabilität, Strukturen, Grenzen, Existenzabsicherung

BEÜRFNISSE NACH LEBENSERHALTUNG
Essen, Trinken, Schlafen, Sexualität (Überleben)

Unser Gehirn & Körper ist ständig damit beschäftigt unser Überleben zu sichern. Das Muster: "Wir benötigen immer diverse Energiereserven um vor dem „Selbstzantiger“ unser Leben zu retten." Ist in uns immernoch verankert.

Wenn die Grundbedürfnisse also nicht erfüllt sind, dann steht auch die langfristige Sicherung des eigenen Überleben auf dem Spiel. Wer sich ungesund ernährt wird krank, Einsamkeit führt zu Depression, Unsicherheit zu Stress, mangelnde Anerkennung zu Unsicherheit und Demotivation und fehlende Autonomie zu Rückständigkeit.