

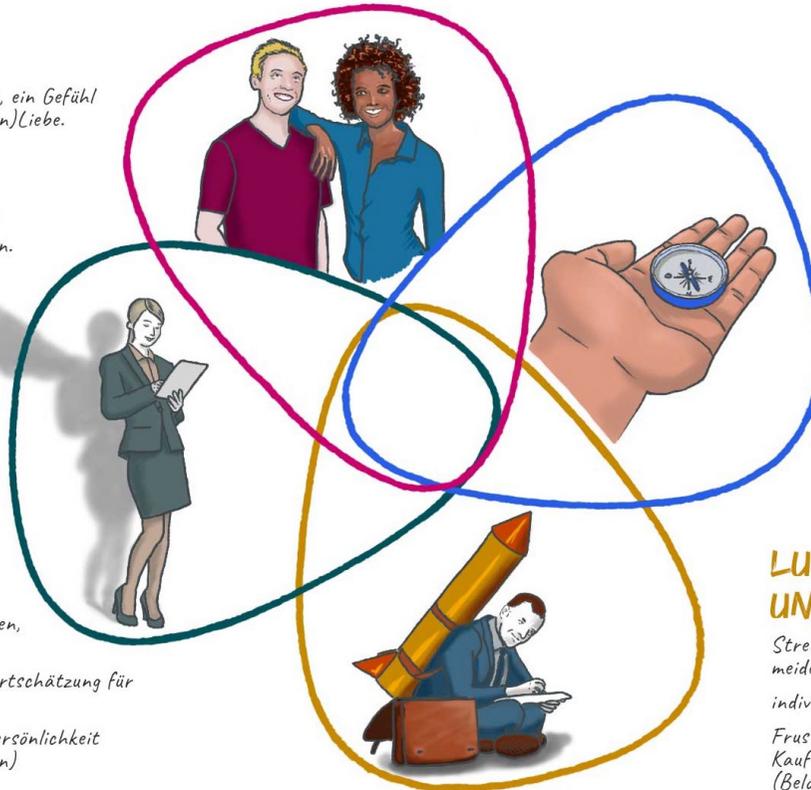
DIE GRUNDBEDÜRFNISSE DES MENSCHEN

Jeder Mensch hat diese (psychologischen) Grundbedürfnisse, die dauerhaft ausgeglichen und befriedigt sein müssen [in Anlehnung an Prof. Dr. Klaus D. Grawe]

BINDUNG

Zur Bindung gehört das "Gesehen Werden", ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und die (Nächsten)Liebe. Wesentliche Merkmale von Bindung sind:

- # Das gemeinsame Verfolgen von Zielen.
- # Das Teilen von Erfolgen und Niederlagen.
- # Die Möglichkeit, offen nach Rat zu fragen.
- # Sich auszutauschen.



ORIENTIERUNG & KONTROLLE

Dieses Bedürfnis beschreibt die Orientierung und Kontrolle nach innen (den eigenen Körper und Psyche) und außen (Autonomie).

Es ist das Verständnis für Rahmenbedingungen und die Systeme, in denen wir uns bewegen, sowie den Grad der Freiheit, diese gestalten und mich in ihnen frei bewegen und gestalten zu können.

SELBSTWERTERHÖHUNG & SELBSTWERTSCHUTZ

Der Wunsch, etwas Besonderes zu sein und dafür gesehen, respektiert und geschätzt zu werden. 2 Komponenten:

- # sachlich: Für das, was wir tun (z. B. in Form von Wertschätzung für unsere Arbeitsleistung)
- # emotional: für das, wer wir sind (als eigenständige Persönlichkeit ungeachtet unseres Tuns / Könnens / unserer Leistungen)

LUSTGEWINN & UNLUSTVERMEIDUNG

Streben nach lustvollen, erfreulichen Erfahrungen und das Vermeiden von unangenehmen, schwierigen Erlebnissen.

individueller emotional-kognitiver Bewertungsprozess

Frustrationstoleranz, z. B. wenn wir weniger lustvolle Dinge in Kauf nehmen, um zu lustvollen Erfahrungen zu gelangen (Belohnungsaufschub in languierigen Prozessen)

©111 Franziska Köppe · sketchnotes.madiko.ink

Motive = Beweggründe / Psychische Bedürfnisse

Kooperation Unterstützung Engagement	Zugehörigkeit Gemeinschaft Verbindung	Sicherheit/Schutz Struktur Beständigkeit	Autonomie Freiheit Selbstbestimmung	Spaß Freude Vergnügen
Verständnis Empathie Achtsamkeit	Gerechtigkeit Ausgewogenheit Harmonie	Rücksichtnahme Fürsorge Harmonie	Identität Authentizität Individualität	Macht/Status Soz. Anerkennung Reichtum/Profit
Entspannung Ruhe Erholung	Wertschätzung Anerkennung Akzeptanz	Vertrauen Ehrlichkeit Aufrichtigkeit	Effektivität Effizienz Leistung	Abenteuer Abwechslung Veränderung
Sinn Sinnhaftigkeit Beitrag leisten	Klarheit Übersicht Zuversicht	Entwicklung Wachstum Inspiration	Distanz Abgrenzung Privatsphäre	Weisheit Spiritualität Innere Ruhe

Motive = Beweggründe / Psychische Bedürfnisse

Sicherheit/Schutz

Der Wunsch nach Stabilität und Vorhersehbarkeit. Kontrolle spielt hier eine Rolle, um Unsicherheiten zu reduzieren und emotionalen Schutz zu bieten.

Zugehörigkeit / Gemeinschaft

Der Wunsch nach sozialer Bindung und Zugehörigkeit zu einer Gruppe, inklusive enger Beziehungen und emotionalem Austausch.

Autonomie / Selbstbestimmung

Das Bedürfnis, selbstständig zu handeln und Entscheidungen unabhängig zu treffen.

Spaß / Freude / Vergnügen (Hedonismus)

Streben nach Genuss und positiven Erlebnissen & um Unlust zu vermeiden.

Macht / Status

Das Bedürfnis nach Einflussnahme und sozialem Status, um Anerkennung und Bedeutung zu erlangen.

Anerkennung / Soziale Anerkennung

Der Wunsch, von anderen wertgeschätzt und positiv wahrgenommen zu werden.

Leistung / Erfolg / Kompetenzerleben

Bestreben, Ziele zu erreichen, Herausforderungen zu meistern und sich weiterzuentwickeln.

Abwechslung / Veränderung

Das Streben nach neuen Erlebnissen und Veränderungen, um Routine zu vermeiden und Entdeckung zu fördern.

Sinnhaftigkeit

Bedürfnis nach einem höheren Sinn oder tieferer Bedeutung in der Arbeit und im Leben, auch durch spirituelle Praktiken oder existenzielle Reflexion.

Gerechtigkeit / Fairness

Wunsch nach fairer und transparenter Behandlung, Vertrauen und Sicherheit in sozialen Interaktionen.

Neugier / Wissensdurst

Der Drang, Neues zu lernen und intellektuelle Herausforderungen zu suchen. Treibende Kraft für Wachstum und Innovation.

Selbstverwirklichung und Wachstum

Das Streben danach, das eigene Potenzial voll auszuschöpfen und auf persönlicher, beruflicher oder geistiger Ebene zu wachsen.

Gesundheit und Wohlbefinden

Bedürfnis, körperlich und geistig gesund zu bleiben, oft durch einen bewussten Lebensstil und hilfreiche Stressbewältigung.

Individualität und Authentizität

Der Wunsch, die eigene Identität authentisch zu leben und im Einklang mit den eigenen Werten und Überzeugungen zu stehen.