

BEDÜRFNIS

Pyramide

Die vier psychologischen Grundbedürfnisse sind (nach Klaus Graawe):

- Das Bedürfnis nach Bindung
- Das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit (Kontrolle)
- Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung bzw. Unlustvermeidung
- Das Bedürfnis nach Selbstwerverkennung bzw. Anerkennung

1. Bedürfnis nach Bindung: „Ich will anderen Menschen nahe sein und jemanden haben, auf den ich mich verlassen kann.“

2. Bedürfnis nach Autonomie und Orientierung: „Ich will nicht hilflos sein, sondern selbstständig mein Leben auf die Reihe bekommen. Ich erkenne dabei auch die realistischen Grenzen in meiner Umwelt.“

3. Bedürfnis nach Selbstwerverhöhung: „Ich will stolz auf mich sein können!“

4. Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung: „Schöne Dinge will ich suchen und erleben, schmerzhaft und unangenehme Dinge will ich vermeiden.“

Maslow ergänzte das Ganze noch und machte daraus die Bedürfnispyramide mit den Bedürfnissen nach:

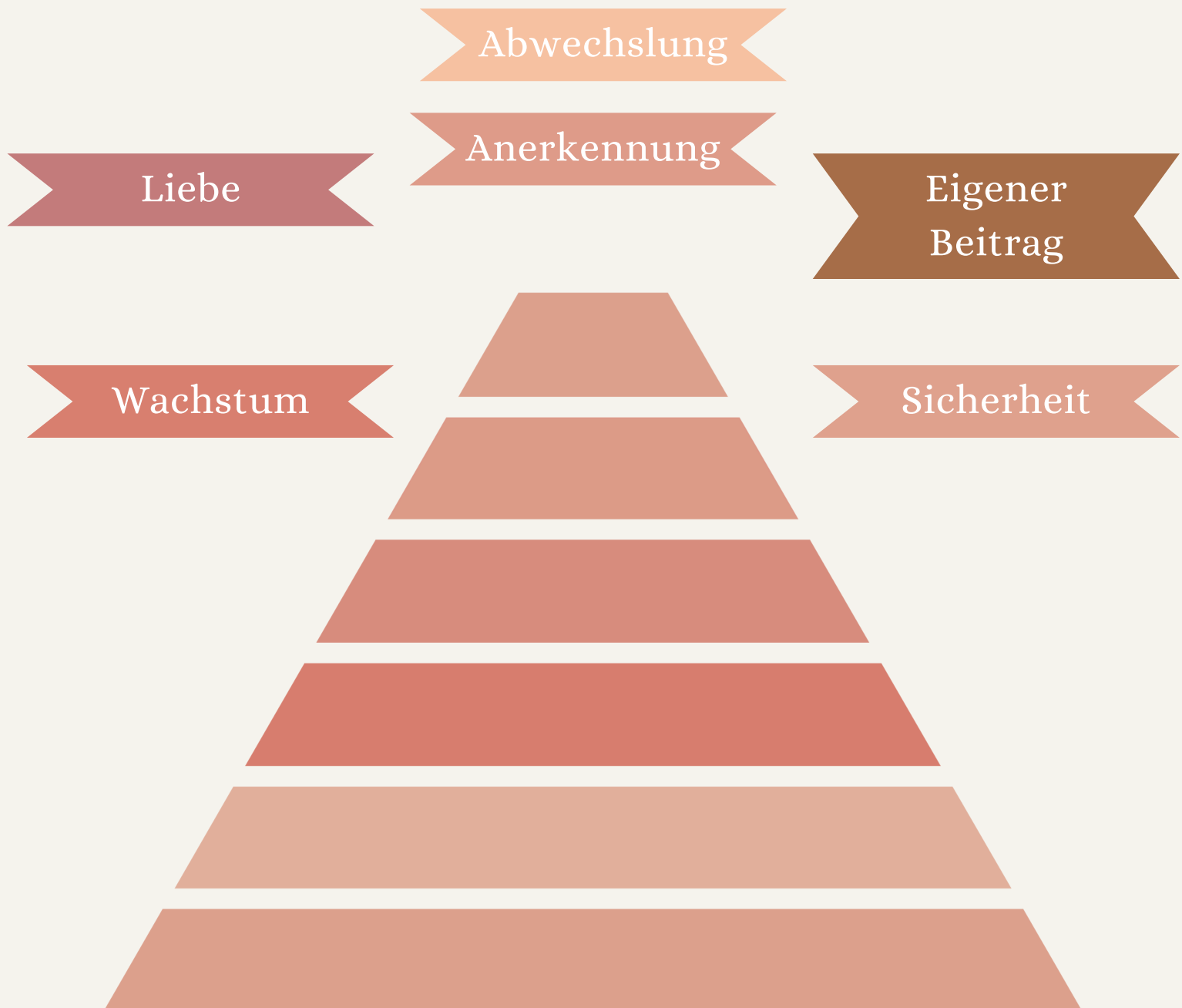


BEDÜRFNIS

Pyramide

Sortiere Deine Bedürfnisse nach Wertigkeit in die Pyramide von unten nach oben. Überlege genau, wie Du sie Dir einteilen möchtest.

Ich schreibe Dir die einzelnen Bedürfnisse dazu, damit Dir das sortieren leichter fällt.



BEDÜRFNIS

Pyramide

Jetzt bearbeite jeden einzelnen Punkt unter dem vorgegebenen Stichwort
Zitate weisen dir hierbei wieder den Weg, um was es geht.

Bringe deine Erfahrungen in die einzelnen Punkte ein.

z. B. Liebe: Es war nicht üblich mir zu zeigen, dass ich geliebt werde, auch
nicht in Worten

Nach jedem Bedürfnis schreibe ein Fazit auf, dass dir als **Affirmation** dient.

z. B. Liebe: Ich darf mich lieben, weil ich liebenswert bin.

LIEBE

ABWECHSLUNG

EIGENER BEITRAG

ANERKENNUNG

WACHSTUM

SICHERHEIT