



# DIE 6 MENSCHLICHEN BEDÜRFNISSE



Im Kern werden unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen von zugrunde liegenden Bedürfnissen und unseren Überzeugungen darüber bestimmt, wie diese Bedürfnisse erfüllt werden sollen. Diese Bedürfnisse bilden unsere Motivation, sowie die damit verbundenen Gedanken, Gefühle und Handlungen, oft ohne dass wir uns dessen vollständig bewusst sind. Je nach Person dominieren ein oder mehrere Bedürfnisse. Ihre Ausprägung ist jedoch bei jedem Menschen einzigartig.

- 1 **Sicherheit:** Geborgenheit, Schutz und Vermeidung von Schmerz und Leid.
- 2 **Vielfalt:** Neue Erfahrungen, Herausforderungen und Abwechslung.
- 3 **Wertschätzung und Bedeutung:** Sich wertvoll, anerkannt und respektiert fühlen.
- 4 **Liebe und Verbindung:** Zugehörigkeit, Nähe und tiefe Beziehungen zu anderen Menschen.
- 5 **Wachstum und Entwicklung:** Neugier, Lernen und ständiges Weiterentwickeln.
- 6 **Beitrag/Bedeutung und Sinn:** Ein erfülltes Leben mit einem höheren Ziel führen.

## 1 SICHERHEIT/GEWISSHEIT UND KOMFORT:

In unserem Innersten wollen wir das Gefühl haben, die Kontrolle über unsere Realität zu haben. Dieses Gefühl gibt uns Sicherheit. Dies ermöglicht es uns uns in unserem Leben wohl zu fühlen und das Gefühl zu haben, dass wir Schmerzen vermeiden und Freude schaffen können. Dies ist im Grunde ein Überlebensmechanismus. Gewissheit gibt uns ein sicheres Gefühl, emotional, geistig und körperlich. Je nachdem wie viel Wert wir auf Sicherheit/Gewissheit und Komfort legen beeinflusst dies wie viel Risiko wir im Leben eingehen. Du hast wahrscheinlich Menschen an beiden Enden des Spektrums getroffen – diejenigen, die jedes einzelne Detail in ihrem Leben kontrollieren möchten, und diejenigen, die sich nach Unsicherheit/Vielfalt/Abenteuer sehnen. Das extreme Bedürfnis nach Gewissheit wird dich jedoch zurückhalten, denn jedes Wachstum und jede Veränderung erfordert Ungewissheit.

## 2 UNGEWISSHEIT/VIelfALT UND ABENTEUER:

Das zweite Bedürfnis ist die Ungewissheit/Vielfalt und Abenteuer und bildet das Gegenteil des ersten Bedürfnisses. Denke darüber nach – was würde passieren, wenn wir immer wüssten, was uns passieren würde? Wir würden uns wahrscheinlich zu Tode langweilen. Ungewissheit verleiht dem Leben Spannung und Würze. Der Grad der Ungewissheit, mit dem wir leben wollen und können, bestimmt, wie stark und wie schnell wir uns verändern werden. Denke daran, dass der Umgang mit Ungewissheit auch eine Fähigkeit ist, die mit zunehmendem Alter weiterentwickelt werden kann, um zuversichtlich mit Veränderungen umgehen zu können. Außerdem: Wenn wir anfangen Ungewissheit und Veränderung mit etwas zu assoziieren, das Glück schafft und uns hilft, unsere Träume zu verwirklichen, wird unser Wunsch nach Gewissheit zunehmen.

### 3 WERTSCHÄTZUNG UND BEDEUTUNG:

Wir alle möchten das Gefühl haben, etwas Besonderes zu sein. Wir möchten das Gefühl haben, wichtig, gebraucht und einzigartig zu sein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Bedeutung zu erlangen. Wir können es zum Beispiel erreichen, indem wir das Gefühl haben, in etwas der oder die Beste zu sein, indem wir viel Geld verdienen, das beste Haus in der Nachbarschaft zu haben, das Neueste vom Neuesten kaufen, einen Master-Abschluss oder einen Dokortitel erwerben, wir ein Influencer werden, wir der beste Vater werden oder jede Menge Tattoos haben. Wir können sogar die Person sein, die mehr Probleme als alle anderen hat oder die Einschüchterndste oder sogar die spirituellste Person. Wie wir sehen, gibt es unzählige Möglichkeiten, sich wichtig zu fühlen. Menschen werden in ihrem Leben große Anstrengungen unternehmen, um dieses Bedürfnis zu erfüllen.

### 4 LIEBE UND VERBINDUNG:

Das nächste Bedürfnis ist Liebe und Verbindung. Ob es uns bewusst ist oder nicht, Liebe ist das, was wir mehr als alles andere brauchen. Wenn wir einhundert prozentig lieben, fühlen wir uns lebendig, begleitet von einer mächtigen Kraft. Aus Liebe sind viele Menschen bereit, für andere alles zu geben und zu tun; sei es die Liebe eines Elternteils zu einem Kind oder die Liebe einer romantischen Beziehung. Wenn wir jedoch das Gefühl haben, dass wir keine Liebe bekommen können, geben wir uns mit einer Verbindung zufrieden – auch wenn uns diese Verbindungen weniger nützen. Es gibt viele Möglichkeiten, eine Verbindung herzustellen, sei es durch eine Freundschaft, ein Haustier oder sogar durch die Verbindung zur Natur. Weniger konstruktive Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen, sind soziale Medien, das Opfern unserer Authentizität, um uns an eine Gruppe anzupassen oder anderen Menschen gefallen zu wollen.

### 5 WACHSTUM UND ENTWICKLUNG:

Wachstum und Entwicklung ist eine Grundkonstante unseres Universums. Wenn wir in einem Bereich unseres Lebens nicht wachsen, dann stirbt dieser Bereich nach und nach ab. Dies kann unsere Beziehung, unser Geschäft oder ein anderer Aspekt unseres Privat- oder Berufslebens sein. Wenn wir nicht wachsen, spielt es keine Rolle, was wir in unserer Außenwelt erschaffen. Unser Bedürfnis nach Gewissheit kann uns vom Wachstum abhalten und dazu führen, dass wir uns leer fühlen und nicht in der Lage sind, echte Erfüllung zu empfinden. Wachstum kann beängstigend sein, weil es für manche mit Unsicherheit verbunden sein kann, aber es bringt Erfüllung.



## 6 BEITRAG/BEDEUTUNG UND SINN:

Der letzte Punkt ist der Beitrag, über den viele Menschen in späteren Lebensabschnitten nachdenken, wenn wir auf unser Vermächtnis blicken. Beitrag ist wie eine höhere Ebene des Bedürfnisses nach Bedeutung, mit dem Unterschied, dass es nicht mehr um uns geht. Dieser Beitrag ist jedoch die Essenz des Lebens. Im Leben geht es nicht um mich, sondern um uns. Wir sind soziale Wesen und haben das natürliche Bedürfnis, dass wir ein höheres Ziel verfolgen und dass unser Leben einen Sinn hat. Die Art und Weise, wie wir diesen Sinn finden können besteht darin, einen Beitrag für andere zu leisten. Tatsächlich kann uns das Gefühl, einen Beitrag für andere zu leisten, dabei helfen, die größten Veränderungen zu bewältigen, wenn wir glauben, dass dies einen Zweck hat. Im Leben geht es daher darum, einen Sinn zu schaffen, und dieser kommt durch Geben zustande.

Welche Bedürfnisse ein Mensch am meisten schätzt und welche er unbedingt erfüllen möchte, wird also die Entscheidungen beeinflussen, die er im Leben trifft.

### DIE FÄHIGKEIT DER IDENTIFIKATION

Die Fähigkeit, unsere eigene Grundbedürfnishierarchie zu identifizieren (welche für uns am wichtigsten sind), ermöglicht uns, dass wir dann darüber nachdenken können, ob wir unsere Bedürfnisse auf konstruktive Weise erfüllen. (Und wenn nicht, können wir bewusst konstruktivere Wege wählen, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.)

In den meisten Fällen MÜSSEN die Bedürfnisse auf einer niedrigeren Ebene erfüllt werden, damit eine Person ihre Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse auf einer höheren Ebene richten kann. Eine niedrigere Ebene bedeutet jedoch nicht, dass sie weniger wert besitzt.

### KONSTRUKTIVE MÖGLICHKEITEN, DIESEN BEDÜRFNISSEN GERECHT ZU WERDEN:

**Sicherheit/Gewissheit und Komfort:** Du kannst dieses Bedürfnis erfüllen, indem du einen strukturierten Tagesablauf oder eine Gemeinschaft um dich herum hast, die dich unterstützt, egal was in deinem Leben passiert.

**Ungewissheit/Vielfalt und Abenteuer:** Du kannst Abwechslung schaffen, indem du deinem Leben vielfältige Erfahrungen hinzufügst. Du kannst auch neue Dinge ausprobieren und neue Fähigkeiten erlernen.

**Wertschätzung und Bedeutung:** Du kannst dem Bedürfnis nach Bedeutung gerecht werden, indem du deine Talente und Fähigkeiten einsetzt. Du kannst auch eine Fertigkeit erlernen und deine Fertigkeiten und Fähigkeiten mit anderen teilen.

**Liebe und Verbindung:** Du kannst diesem Bedürfnis gerecht werden, indem du lebenslange Freundschaften schließt, mehr Zeit mit Gleichgesinnten verbringst und deine Beziehungsfähigkeiten verbesserst.

**Wachstum und Entwicklung:** Du kannst dem Bedürfnis nach Wachstum gerecht werden, indem du beständig lernst. Lies zum Beispiel neue Bücher, schau dir unterstützend YouTube-Videos an oder folge anderen, die dir beim Wachsen helfen. Du kannst dich auch mit Menschen umgeben, die dich motivieren und herausfordern, ein besserer Mensch zu werden.

**Beitrag/Bedeutung und Sinn:** Du kannst dein Bedürfnis zum Beitrag decken, indem du deine Talente und Leidenschaften für andere einsetzt und es mit ihnen teilst. Du kannst dich auch für Anliegen engagieren, die für dich von Bedeutung sind.



## ENTDECKE DEINE PRIMÄREN BEDÜRFNISSE: WELCHE BEDÜRFNISSE PRÄGEN DEIN LEBEN AM MEISTEN?

Indem du dein dominantes Bedürfnis/deine dominanten Bedürfnisse erkennst, verstehst du deine Motivation und kannst dein Leben bewusster gestalten.

Also, frag dich:

Welche Bedürfnisse sind für dich am wichtigsten?

Wie erfüllst du diese Bedürfnisse derzeit?

Mit welchem Bedürfnisbereich hast du derzeit am meisten zu kämpfen?

Auf welche Weise hast du das Gefühl, dass dein Bedürfnis nicht erfüllt wird?

Was ist deiner Meinung nach notwendig, damit dein Bedürfnis erfüllt wird?

Wie kannst du diese Bedürfnisse so erfüllen, dass du wirklich erfüllt wirst?

