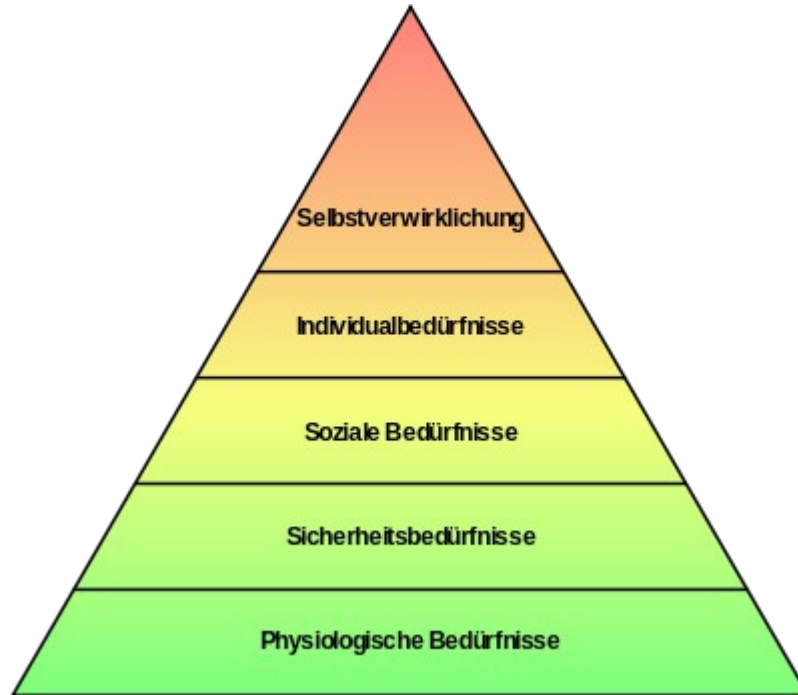


Was sind Bedürfnisse?

Jeder Mensch hat eine Vielzahl von Bedürfnissen. Was aber sind eigentlich Bedürfnisse?

Bedürfnisse sind immer Gefühle. Abraham Maslow, ein US-amerikanischer Psychologe, unterscheidet fünf Arten von Bedürfnissen, die er in seiner "Bedürfnispyramide" zusammen gefasst hat.



Die **physiologischen Bedürfnisse** (Hunger, Durst, Schlaf, usw.) sind die stärksten Bedürfnisse, die der Mensch hat. Hat ein Mensch seine physiologischen Bedürfnisse befriedigt, strebt er danach die nächste Bedürfnisebene (also die Sicherheitsbedürfnisse) zu befriedigen. Zu den **Sicherheitsbedürfnissen** gehören beispielsweise Schutz, Geborgenheit, Angstfreiheit, Struktur, Ordnung, usw.). Zu der nächsten Stufe, den **sozialen Bedürfnissen**, gehören z.B. Liebe und Zuneigung. Mit der darauf folgenden Ebene, den **Individualbedürfnissen** ist das Streben nach Prestige, Respekt, Status, Berühmtheit oder Aufmerksamkeit gemeint. Das **Bedürfnis nach Selbstverwirklichung** bedeutet, dass Menschen die alle bisherigen Bedürfnisebenen erreicht haben, danach streben, im Rahmen ihrer Fähigkeiten, ihr vollen Potential zu entfalten.

Arbeitsauftrag

Ordne die Bedürfnisse den 5 Bedürfniskategorien nach Abraham Maslow zu. Bedenke dabei, dass eine genaue Zuordnung manchmal nicht möglich ist. Ein Bedürfnis kann auch mehreren Kategorien angehören. Entscheide dich in diesem Fall für die Kategorie, die deiner Meinung nach am besten passt!

Beispiele für Bedürfnisse

Unterhaltung, Leidenschaft, Freiheit, Liebe, wichtig sein, Tapferkeit, Frische, Beliebtheit, Lebendigkeit, Selbstbewusstsein, Mut, Abwechslung, Zugehörigkeit, Ekstase, Zusammenhalt, Neugier, Freude, Erwachsensein, Freundschaft, Attraktivität, Coolness, Neugier, Freude, Erwachsensein, Attraktivität, Wohlgefühl, Glück, Erfolg, Sportlichkeit, Spaß, Jugendlichkeit, Kindlichkeit, Abwechslung, Ablenkung, sozialer Austausch, Erleichterung, Gefühlsachterbahn, Verrücktheit, Veränderung, Zufriedenheit, Entspannung, Lust, Abenteuer, Aufmerksamkeit, Erotik, Stolz, Romantik, Anerkennung, Reinheit, Hunger, Sauberkeit, Schlaf, Schutz, Sicherheit, Durst, Besonderheit, Einmaligkeit, Humor, Lebenskraft, Gesundheit, Weisheit, Wissen, Bildung, ...