

# 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 langwierigen Prozessen)