

Die sechs Grundbedürfnisse

- **Existenzielle Sicherheit**
- **Körperliche Integrität**
- **Geborgenheit**
- **Anerkennung/sozialer Status**
- **Selbstentfaltung**
- **Leistung**

Mit diesen Grundbedürfnissen sind folgende Themen/Emotionen verbunden.

Die Fragen dienen der Anregung zur Selbstreflexion:

Existenzielle Sicherheit

Lebewesen lernen während der Evolution, ihre Existenz abzusichern: Sie schützen sich vor allerlei Bedrohungen (Wetter, andere Lebewesen, Hunger, Katastrophen).

Bei Menschen war und ist die existenzielle Sicherheit abhängig von gesellschaftlichen sowie geografischen Gegebenheiten und persönlicher Lebenssituation: Rechtssicherheit, Frieden, Lebensunterhalt, Besitz, Zukunftssicherung – der Fokus ist ganz unterschiedlich.

- Lebensunterhalt
 - Wie sichere ich meinen Lebensunterhalt und will ihn sichern?
 - Wann stehe ich für mich auf „sicheren Füßen“?
 - Welche Rolle spielt für mich Unabhängigkeit?
 - Welche Risiken kann oder will ich dabei tragen?
- Obdach
 - Was bedeutet für mich „Wurzeln schlagen“?
 - Unter welchen Bedingungen fühle ich mich zuhause?
- Besitz
 - Welche Güter/Besitztümer sind für mich wichtig?
- Wohlstand
 - Was bedeutet für mich Reichtum – materiell wie ideell?
- Schutz
 - Welche grundlegenden Lebensbedingungen sollen für mich garantiert sein?

Körperliche Integrität

Menschen fühlen sich, wie viele andere Lebewesen auch, dann wohl, wenn sie sich ausreichend ernähren, nicht frieren oder unter Hitze leiden, gesund und physisch leistungsfähig sind sowie ihre Sexualität ausleben. Körperliche Bedürfnisse zu befriedigen, ist eine wichtige Voraussetzung zur Befriedigung anderer Bedürfnisse.

- Ernährung
 - Welche Rolle nimmt für mich Ernährung in meinem Leben ein?
 - Was bedeutet für mich sich gesund/bewusst zu ernähren?
- Schlaf
 - Wie viel Schlaf brauche ich? Wie viel Schlaf gönne ich mir?
 - Welche Rolle spielt Müdigkeit in meinem Alltag?
- Sexualität
 - Welche Rolle spielt für mich Sexualität?
 - Wie lebe ich sie entsprechend meiner Bedürfnisse aus?
- Gesundheit
 - Was bedeutet für mich gesund zu leben?
 - Wie achte ich im Alltag darauf?
- Fitness
 - Was bedeutet für mich fit zu sein?
 - Welchen Stellenwert hat Fitness für mich im Alltag?

Geborgenheit & Fürsorge

Das sogenannte Bindungsverhalten spielt bei Menschen, wie bei vielen Tieren eine wichtige Rolle. Insbesondere bei Menschen ist das Verlangen nach Geborgenheit und Fürsorge sehr ausgeprägt, da sie in ihrer persönlichen Entwicklung in der Regel für mindestens die ersten 15 Jahre darauf angewiesen sind. Dennoch sind die individuellen Bedürfnisse hier völlig unterschiedlich.

- Familie
 - Welche Bedeutung hat meine Herkunftsfamilie für mich? Welche Themen spielen dort eine Rolle?
 - Welche Rolle spielt meine eigene (zukünftige) Familie für mich?
- Partnerschaft & Freundschaft
 - Wie wichtig ist mir Partnerschaft? Welche Rolle spielen Freundschaften in meinem Leben?
 - Was machen für mich gute Beziehungen aus? Was tue ich dafür?

- Emotionale Sicherheit & emotionale Stabilität
 - Was ist für mich emotionale Sicherheit? Was emotionale Stabilität?
 - Wie erreiche ich beides im Alltag?
- Verbundenheit
 - Wann und wie fühle ich mich Menschen, Orten, Dingen verbunden?

Soziale Anerkennung & soziale Stellung

Wie viele Tierarten können auch Menschen nur in Gemeinschaften überleben.

Entsprechend wichtig ist das Verhältnis der Einzelperson zur Gemeinschaft und mit vielfältigen Emotionen und Vorstellungen verbunden.

- Status
 - Welche Bedeutung hat für mich gesellschaftliches Ansehen und woran mache ich es fest?
 - Was will ich dabei für mich erreichen?
- Zugehörigkeit
 - Welche gesellschaftlichen Bereiche sind mir wichtig?
 - Wo fühle ich mich zugehörig?
- Einfluss
 - Wo in der Gesellschaft will ich was und wie bewegen?
- Soziales Umfeld
 - Wie sieht mein ideales soziales Umfeld aus?
- Wertschätzung
 - Was wertschätze ich am Miteinander besonders?
 - Was ist an mir schätzenswert?
- Autorität
 - Welche Rolle spielt für mich Autorität?
 - Wie gehe ich mit Verantwortung um?

Selbstentfaltung

Die angelegten Fähigkeiten möglichst gut zu entfalten, ist das Ziel aller Lebewesen. Es ist bei vielen mit dem Ende der Wachstumsperiode erreicht. Ist bei Menschen bleibt dieses Ziel das ganze Leben über erhalten und prägt in dieser Zeit das individuelle Wohlbefinden und Selbstwertgefühl in hohem Maß.

- Talente & Begabungen
 - Welche Aktivitäten haben mich in meiner Kindheit/Jugend begeistert?
 - Was macht mir heute Spaß?
 - Worin bin ich gut?
 - Was möchte ich entfalten?
- Neugier & Interessen
 - Auf welchen Gebieten möchte ich gerne mehr wissen?
 - Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit? Was regt mich besonders an?
 - Was reizt mich intellektuell?
- Leidenschaften
 - Was tue ich besonders gerne?
 - Auf was will ich auf keinen Fall verzichten?
- Flow
 - In welchen Aktivitäten gehe ich voll und ganz auf – ohne dabei übermäßig angestrengt zu sein?

Streben nach Leistung

Ein Ziel erreicht, eine Aufgabe erfolgreich beendet haben, trägt in hohem Maß zum Selbstwertgefühl bei. Im Unterschied zur Selbstentfaltung geht es dabei nicht darum, bestimmte Fähigkeiten zu erwerben. Sondern es geht vielmehr darum, das entwickelte Potenzial einzusetzen, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen. Dabei sind die meisten Menschen damit zufrieden, wenn sie Leistungen erbringen, die ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten entsprechen.

- Ziele
 - Was will ich für mich auf jeden Fall erreichen?
 - Was habe ich mir für die Zukunft vorgenommen?
- Erfolge
 - Was macht für mich Erfolg aus?
 - Bei welchen Gelegenheiten war ich bis heute erfolgreich?
 - Wann klopfe ich mir selber auf die Schulter?

- Antriebe
 - Was spornt mich an?
 - Warum stehe ich auf?
 - Was würde ich dennoch tun, wenn ich nichts müsste? Und warum?
- Selbstkontrolle
 - Wie erreiche ich, dass ich an dem dran bleibe, was mir wichtig ist?
 - Wie schütze ich meine Interessen?
- Ehrgeiz
 - Warum bleibe ich dran, an dem, was mich interessiert? Warum mache ich weiter?
 - Was sagt meine innere Stimme zu mir?