

Bedürfnisse erkennen - Veränderungen angehen

Möchten Sie private und/oder berufliche Ziele erreichen?

Gute Entscheidungen werden getroffen, wenn man die eigenen Bedürfnisse kennt. Um sie zu erfüllen, brauchen wir Motivation, die uns bewegt und antreibt. Damit wir dabei sogar glücklich werden (ja, dürfen wir!) und auch bleiben, muss das Ziel mit unseren inneren Bedürfnissen in Einklang sein. Sonst läuft man und läuft und läuft von einem zum anderen ... es ist nie genug und nie das Richtige. Immer weg von sich selbst und hin zu etwas Äußerem. Man sucht und "Sucht".

Dazu ein Beispiel: Vielleicht kennen Sie einen "workaholic", bei dem Sie genau spüren, dass er durch seinen überhohen Arbeitseinsatz eigentlich "nur" nach Anerkennung sucht. Das ist völlig in Ordnung, wenn er sich dessen bewusst ist und durch sein Verhalten nicht sich selbst oder andere Mitarbeiter schädigt.

Doch wie finden wir heraus, was wir wirklich brauchen?

Ein Bedürfnis kann mit einem Wunsch, einer Sehnsucht oder vielleicht auch Erwartung gleichgesetzt werden; es ergibt sich aus einem Zustand, in dem etwas fehlt. Marshall B. Rosenberg (Begründer der Gewaltfreien Kommunikation) sieht die Bedürfnisse einerseits als zentrales Motivationssystem und andererseits als die Wurzel aller Gefühle. Diese sind als Signale in unserem Körper spür- und wahrnehmbar. Sie weisen uns zusätzlich auf dahinterliegende Emotionen (Freude, Angst, Wut, Trauer, Ekel, ...) hin, wenn wir unsere Bedürfnisse ignorieren oder diese in unserer Kindheit verletzt wurden.

Bedürfnisse sind unser Antrieb, der uns (motiviert) Ziele verfolgen lässt.

Stimmen Ziel und Bedürfnis nicht überein, so kann Folgendes geschehen:

1) Wir erreichen das Ziel; die Freude darüber hält aber nur kurze Zeit an. Wir suchen und laufen weiter und immer weiter und weiter. Das macht sich z.B. die Werbung zu Nutze, die uns vermeintliche Mängel suggeriert (Bedürfniserweckung), deren Erfüllung, so glauben wir, uns zufriedener und glücklicher macht. Aber das nächste und natürlich bessere Smartphone, Auto, ... würde uns noch zufriedener und glücklicher machen. Naja, ab welchem Modell haben wir dann die ultimative Zufriedenheit erreicht? Oder es passiert 2), dass wir unser Ziel einfach nicht erreichen ... immer kommt etwas dazwischen ... die Umstände sind schuld ... morgen geh ichs dann an ...

Unser Körper versucht uns, mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln, aufmerksam zu machen, ob Bedürfnis und Ziel übereinstimmen.

Ist das nicht der Fall, dann äußert sich das in unangenehmen Gefühlen, Gedanken, Blockaden bis hin zu Schmerzen. Im Laufe der Zeit kann unser wunderbarer Organismus da ziemlich hartnäckig werden.

Wir haben die Möglichkeit uns jederzeit neu zu orientieren. Klar, das heißt, dass ich meine Komfortzone verlassen muss. Das bedeutet Unsicherheit. Wenn wir die Signale unseres Körpers wieder anerkennen, können wir selbstbestimmt gute Entscheidungen treffen. Manchmal im Leben kommt aber "einiges zusammen" oder der Weg liegt nicht mehr so klar vor uns ... rechts oder links ... oder überhaupt ganz was anderes? Wir brauchen Zeit, um in uns hinein zu spüren. Wenn wir nichts spüren, dann sollten wir uns Unterstützung holen. Freund:innen, Coaches, Berater:innen liefern neutrale Blickwinkel und können hilfreiche Begleiter:innen für einen manchmal schwierigen Lebensabschnitt sein.

Eine der gängigsten Übersichten über die menschlichen Bedürfnisse und Motivationen ist die sogenannte **Bedürfnispyramide** nach Abraham Maslow. Sie ist einfach, an der westlichen Kultur orientiert und erhebt keinen Anspruch als einzig mögliches Modell:



© Design by PresentationGO.com

An der Basis der Pyramide finden sich jene Bedürfnisse, die für das Überleben des Menschen grundlegend sind: Essen, Trinken, Schlafen, Licht, Bewegung, Erholung, Sexualität, ... = **Grund- oder physiologische Bedürfnisse**.

Darauf, als zweite Ebene und eng damit verknüpft, folgt das **Bedürfnis nach Sicherheit** wie Unterkunft, Schutz vor Gewalt, Wärme, Kleidung, Arbeit, Gesundheit. Mit vermeintlicher Sicherheit (Unveränderlichkeit) verdienen viele wirtschaftliche Sparten gutes Geld - letztlich ist es unsere Angst vor dem Tod, dem wir mit viel Aufwand ein Schnippchen schlagen wollen.

Soziale Bedürfnisse sind Zugehörigkeit zu einer Gruppe, zwischenmenschliche Beziehungen: Freundschaft, Partnerschaft, Familie, Kommunikation, Bestreben und Erhalt der eigenen sozialen Rolle, Akzeptanz, Respekt, Wertschätzung, Zuneigung, Liebe, ...

Die ersten drei Ebenen werden auch als Defizitärbedürfnisse bezeichnet - sie sind eine wichtige Voraussetzung für die körperliche und geistige Gesundheit. Die Hierarchie bedeutet, dass der Mensch bestrebt ist, vorrangig diese Bedürfnisse zu befriedigen. Trotzdem sind alle Ebenen nicht klar voneinander zu trennen, die **Übergänge erfolgen fließend**, denn ein Auto mit Airbag erfüllt ebenso ein Sicherheitsbedürfnis, ist aber nicht lebensnotwendig. Außerdem ist es nicht ausgeschlossen, dass selbst bei nicht erfüllten Existenzbedürfnissen, der Wunsch und die Befriedigung der folgenden "Wachstumsbedürfnisse" angestrebt wird. Der Drang nach Weiterentwicklung ist in jedem Menschen angelegt und kann niemals vollständig gestillt werden.

Individualbedürfnisse können einerseits von einem Menschen alleine oder in Verbindung mit anderen Menschen abgedeckt werden. Dazu zählen z.B. Unabhängigkeit, Erfolg, Karriere, gesellschaftlicher Status, Einfluss, Macht, Wohlstand, Kreativität, Hobbies, ...

Selbstverwirklichung zu erreichen war in den 1940er Jahren, als Maslow die Pyramide entwickelt hat, nur sehr wenigen Menschen vorbehalten. Spielen materielle Güter, Status und Reichtum keine Rolle (mehr), so versucht der Mensch sein inneres Potential zu erkennen und auszuschöpfen: Wichtig wird die Perfektionierung von Fähigkeiten oder Interessen, z.B. der Schnellste, der Innovativste, Weltrekorde und Erster sein, ...

„Das Leben ist nicht etwas, es ist nur die Gelegenheit zu einem Etwas.“

-Christian Friedrich Hebbel

1970 ergänzte Abraham Maslow seine Pyramide noch um eine sechste Stufe - **Selbsttranszendenz**. Dabei geht es letztlich um die Suche nach dem Sinn des Lebens, nach einer höheren Macht, Gott und um die eigene Transzendenz (Überwindung von Grenzen der eigenen Erfahrung/Bewusstsein).

Beispiele für Bedürfnisse

Abgrenzung	Abwechslung	Akzeptanz	Alleinsein
Anerkennung	Aufmerksamkeit	Beachtung	Begeisterung
Beitragen	Bei mir sein	Bewegung	Beziehung
Ehrlichkeit	Erholung	Familie	Freiheit
Freundschaft	Fürsorge	Geborgenheit	Glück
Gleichberechtigung	Gemeinschaft	Genuss	Gesundheit
Harmonie	Hilfe	Humor	Individualität
Innerer Frieden	Intimität	Kreativität	Kontakt
Kultur	Lachen	Leichtigkeit	Leidenschaft
Lernen	Liebe	Mitbestimmung	Natur
Nähe	Neugier	Offenheit	Ordnung
Partnerschaft	Privatsphäre	Produktivität	Planung
Reisen	Religion	Respekt	Risiko
Ruhe	Schlaf	Schutz	Selbstachtung
Selbstbestimmung	Selbstliebe	Selbstständigkeit	Selbstvertrauen
Sexualität	Sicherheit	Sinn	Spaß
Spiel	Spiritualität	Spontaneität	Sport
Struktur	Toleranz	Trauer	Träumen
Verständnis	Vertrauen	Vorsorge	Weiterentwicklung
Wertschätzung	Zugehörigkeit	