

12 Grundbedürfnisse des Menschen

Folgende Bedürfnisse beeinflussen unser Handeln und kommen in der Kommunikation offen oder verdeckt zum Ausdruck.

Fürsorge	Vertrauen
Verständnis	Akzeptanz
Respekt	Anerkennung
Hingabe	Bewunderung
Wertschätzung	Zustimmung
Sicherheit	Ermutigung

Zusammengefasst gibt es nur ein Grundbedürfnis:

Ich will geliebt werden!

Welche 5 Bedürfnisse sind mir am wichtigsten?

.....
.....
.....

Anders formuliert brauchen wir zwei Dinge um uns geliebt zu fühlen.
Dies sind:

Sicherheit → **Persönlicher Wert** ← **Bedeutung**

Positiv

- geliebt werden
- angenommen sein
- Geborgenheit erleben
- sich dazugehörig zu fühlen

Negativ

- übertriebene Erwartungen an das Leben
- Anklammern
- Eifersucht
- Besitzgier, Geldgier
- Kontrolle

Positiv

- wichtig sein
- Einfluss haben
- Wert haben, wertvoll sein
- ernst genommen werden

Negativ

- Minderwertigkeitsgefühle
- Wertlosigkeit
- Stolz, Hochmut
- Mittelpunkt sein wollen
- Geltungssucht und Angeberei