



<typohead type="3">Maslow'sche Bedürfnispyramide</typohead>

Ein Ablaufbeispiel zur Demo:

Gerhard erreicht durstig und hungrig das Etappenziel seiner Bergtour. Er trinkt aus seiner Feldflasche und er verzehrt das im Rucksack mitgebrachte Essen. Er stellt das Zelt auf und da es möglicherweise in der Nacht regnen oder schneien wird, hebt er einen Graben um das Zelt aus. Dann greift er zum Handy und telefoniert mit seiner Freundin und auch mit seinen Eltern. Er erzählt ihnen ausführlich von seiner sportlichen Tagesleistung. Bevor er sich im Zelt zum Schlafen niederlegt, spielt er noch einige Melodien auf seiner Panflöte.

Die Erkenntnisse daraus:



Unter den verschiedenen Bedürfnissen besteht eine Rangordnung!

Die Maslowsche Bedürfnispyramide ordnet Bedürfnisse aufgrund ihrer Dringlichkeit. Primär trachtet man danach, elementare physiologische Grundbedürfnisse zu befriedigen. Erst wenn diese weitgehend abgedeckt sind, treten die Sicherheitsbedürfnisse hervor, dann die Bedürfnisse sozialer Art und erst am Schluss stehen nach Maslow die Wertschätzungsbedürfnisse und die Bedürfnisse, sich selbst zu verwirklichen. Die fünfstufige Bedürfnishierarchie von Maslow berücksichtigt nur sogenannte instinktive Bedürfnisse. Darüber hinaus gibt es weitere, höherwertige Bedürfnisse: Spirituelle Bedürfnisse, Bedürfnisse nach ästhetischer Wahrnehmung, den Drang nach profundem Wissen. Sie werden von der Maslowschen Bedürfnispyramide nicht erfasst.

1 Stufe: Physiologische Bedürfnisse:

Es sind dies existentielle Bedürfnisse, wie die Notwendigkeit zu atmen, zu trinken, zu essen, zu schlafen, wie auch das Bedürfnis nach Sex, das Bedürfnis nach einer relativ konstanten Körpertemperatur. Wenn die physiologischen Bedürfnisse nicht abgedeckt werden können, fühlen wir uns krank, gereizt, unwohl. Wir wollen uns dann so rasch wie möglich Linderung verschaffen.

2. Stufe: Sicherheitsbedürfnisse:

Wenn die physiologischen Bedürfnisse abgedeckt sind und nicht mehr länger das Denken und Handeln beherrschen, werden die Sicherheitsbedürfnisse virulent. Sicherheitsbedürfnisse haben zu tun mit Stabilität und Konstanz in einer chaotischen Welt. Angst, Furcht, Bedrohungen sind die Auslöser von Sicherheitsbedürfnissen, der Suche nach Schutz vor Gefahren, und der Vorsorge für eine unsichere Zukunft. Der Drang nach Sicherheit führt Leute zum Glauben an Gott und Götter. Religionen versprechen das Leben nach dem Tod, einen sichern Platz in der Ewigkeit.

3. Stufe: Zugehörens- und Liebesbedürfnisse:

Die sozialen Bedürfnisse sind nach den Sicherheitsbedürfnissen die nächsten Bedürfnisse auf der Stufenleiter. Menschen haben den Wunsch, einer Gruppe zuzugehören: einer Familie, einer Arbeitsgemeinschaft, einem Verein, einem Club, einer Religionsgemeinschaft, einer Clique, einem Freundeskreis oder einer Gang. Wir wollen mit andern zusammen sein, von andern Menschen akzeptiert, geliebt werden. Wir suchen die Zuneigung, die Sympathie von andern. Einsamkeit und Entfremdung sind Gefühle, die soziale Bedürfnisse wecken.

4. Stufe: Wertschätzungsbedürfnisse:

Wenn die ersten drei Bedürfniskategorien abgedeckt sind, werden die Wertschätzungsbedürfnisse dominant. Es gibt zwei Arten von Wertschätzungsbedürfnissen, die Selbstachtung und die Wertschätzung durch andere. Das Bedürfnis, sein eigenes Selbstbewusstsein aufzubauen und zu stärken, geht zusammen mit dem Wunsch nach Beachtung, Anerkennung, Bewunderung, Verehrung durch andere. Das Streben nach Macht ist eine sehr starke Triebfeder für menschliches Handeln. Wer seine Wertschätzungsbedürfnisse nicht befriedigen kann, fühlt sich frustriert, schwach, hilflos, erniedrigt, vernachlässigt, zurück gestoßen, ohnmächtig, wertlos.

5. Stufe: Die Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung:

Wenn alle andern instinktiven Bedürfnisse befriedigt sind, und nur dann werden die Bedürfnisse nach Selbsterfüllung aktiv. Maslow beschreibt die Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung als die Bedürfnisse einer Person, so zu sein und zu handeln, wie es ihrem inneren Drang entspricht. Ein Musiker will musizieren, ein Kunstmaler malen, ein Poet dichten. Wer sich nicht selbst verwirklichen kann, ist ruhelos, rastlos, nervös, angespannt. So sein, wie man ist, sich nicht verstellen, sich mit sich eins fühlen, weder an Unter- noch an Überforderungen leiden, sich einzubringen, den eigenen Frieden zu finden, glücklich sein, dies sind Bedürfnisse dieser letzten Stufe in Maslows Bedürfnispyramide. Darüber steht nur noch der Drang nach höherem Wissen, nach tiefem Verständnis, nach großem Können, nach dem Schönen und Guten, nach dem Vollendeten.

Amicas Online Serviceportal "Lebensplan"

Mein Lebensplan zur Erreichung meines persönlichen Lebensglücks und zur Sicherung meiner Lebensqualität (= So sollte der Rest meines Lebens idealer Weise verlaufen)

Lebensplan - www.lebensplan.at - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844 Regau,
Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, office@amicas.at - www.amicas.at - www.vorsorgeplan.at -
www.wirtschaftsbilanz.at