

## Soziale Bedürfnisse

Damit meint Maslow die Bedürfnisse nach sozialen Beziehungen und Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen:

- | Partnerschaft
- | Familie
- | Freundschaft
- | Gemeinschaft
- | Zuneigung
- | Liebe & Intimität
- | Anerkennung
- | sozialer Austausch
- | gegenseitige Unterstützung
- | Geborgenheit, Bindung
- | Kommunikation

-6-

-5-

- | Schutz vor Verletzungen und Krankheiten
- | Gesundheit
- | Schutz vor Gefahren
- | Stabilität und Berechenbarkeit
- | materielle Grundversicherung
- | Arbeit, Wohnung, Einkommen

Diese umfassen das Bedürfnis nach körperlicher, seelischer und materieller Sicherheit.

## Sicherheitsbedürfnisse

## Individualbedürfnisse:

Hierzu zählt Maslow den Wunsch nach Stärke, Erfolg, Unabhängigkeit und Freiheit sowie den Wunsch nach Status, Prestige, Anerkennung und Wichtigkeit.

- | Vertrauen
- | Wertschätzung
- | Selbstbestätigung
- | Erfolg
- | Freiheit
- | Unabhängigkeit

-7-

-4-

- | Essen, Trinken, Nahrung
- | sich bewegen, aktiv sein
- | schlafen, ruhen
- | atmen, Temperatur-regulation
- | anstrengen und erholen
- | körperliches Wohlbefinden
- | Fortpflanzung

Damit sind Grundbedürfnisse gemeint, die zum Erhalt des menschlichen Lebens notwendig sind:

## Physiologische Bedürfnisse

## Selbstverwirklichung

Wenn alle bisherigen Bedürfnisse befriedigt sind, entsteht eine neue Unruhe und Unzufriedenheit: Der Mensch will sich selbst verwirklichen.

- | Talente entfalten
- | das eigene Potenzial ausschöpfen
- | Kreativität entfalten
- | sein Leben gestalten
- | seinem Leben einen Sinn geben
- | sich als Persönlichkeit weiter entwickeln
- | seine Fähigkeiten entwickeln

www.minibooks.ch

-3-

Die Bedürfnispyramide ist eine Darstellung von Motiven, die aufeinander aufbauen. Erst wenn das tieferliegende Bedürfnis erfüllt ist, interessiert sich ein Mensch für "höhere" Bedürfnisse.

Die ersten vier Bedürfnisse sind Mangelbedürfnisse: werden sie nicht erfüllt, können körperliche oder seelische Störungen / Erkrankungen die Folge sein.

Die Ableitung der Bedürfnispyramide erfolgte durch die Beobachtung seelisch gesunder Menschen.

## Bedürfnispyramide:

# Maslowsche Bedürfnispyramide

Aktivitäten für ein gutes Leben

von Denise Gehlen

-2-

Maslow geht davon aus, dass Menschen nicht nur Handlungen ausführen, welche durch Triebe und Reflexe motiviert sind, wie es bei Tieren ist.

Maslow behauptet, dass Menschen Wachstum streben, was bedeutet, dass sie grundsätzlich gut sind und ihr höchstes Ziel ihre Selbstverwirklichung ist.

Diese psychologische Theorie nennt man "humanistische Psychologie". Sie wird mit dem Satz beschrieben: "Ich bin okay und du bist okay."

## Menschenbild