

# 12 Grundbedürfnisse des Menschen

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

<b>Fürsorge</b>	<b>Vertrauen</b>
<b>Verständnis</b>	<b>Akzeptanz</b>
<b>Respekt</b>	<b>Anerkennung</b>
<b>Hingabe</b>	<b>Bewunderung</b>
<b>Wertschätzung</b>	<b>Zustimmung</b>
<b>Sicherheit</b>	<b>Ermutigung</b>

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