



## BedürfnisProfil

### Eigenanalyse der eigenen Bedürfnisse

*Ein Bedürfnis ist das Verlangen oder der Wunsch, einem empfundenen oder tatsächlichen Mangel Abhilfe zu schaffen.*

**Die acht Bedürfnisse - nach Marshall B. Rosenberg - die bei allen Menschen gleich sind:**

Bedürfnis	Erläuterung
<b>Bedürfnis nach Selbsterhaltung</b>	Wasser, Nahrung, Licht, Luft, Schlaf, Sexualität, physische Grundlagen der Lebensqualität
<b>Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz</b>	Sicherheit im Lebensalltag, Frieden, Schutz der Familie, Geld, Arbeitsplatz
<b>Bedürfnis nach Zugehörigkeit</b>	Liebe, Freundschaft, Nachbarschaft, Heimat, Haus, emotionale Zuwendung, Partnerschaft / vs. Liebe als „Gefühl“, ein Teil des Teams/der Firma zu sein
<b>Bedürfnis nach Anerkennung</b>	Empathie, Einfühlung, Gesehen werden, Sein dürfen, Angenommen werden (auch Selbst-Empathie!) - (Empathie vs. Sympathie), Akzeptanz
<b>Bedürfnis nach Kreativität</b>	Selbstentfaltung, Selbsta Ausdruck, Freiräume für schöpferisches Arbeiten
<b>Bedürfnis nach Spiel und Ruhe</b>	Zweckfreies Tun, kindlicher Spieltrieb (Sport), von Verpflichtungen freie Zeit, Alleinsein, Urlaub
<b>Bedürfnis nach Autonomie</b>	Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, so arbeiten zu können, wie man selbst möchte
<b>Bedürfnis nach Sinn</b>	Sinnhaftigkeit des Tuns, etwas beizutragen, was gebraucht wird, „Bedeutung“ der eigenen Arbeit, Sinn des Lebens (s. Viktor Frankl)



Wenn alle diese Bedürfnisse für uns gut erfüllt sind, dann geht es uns auch gut. Wenn nur eines dieser Bedürfnisse nicht erfüllt ist, geht es uns bereits wesentlich schlechter, je nachdem, welchen Stellenwert dieses Bedürfnis einnimmt

Unser Handeln ist immer darauf ausgerichtet, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Dabei stehen die eigenen Bedürfnisse nicht im Widerspruch zu den Bedürfnissen der anderen! Was uns Stress und Konflikte verschafft, sind unsere Strategien, also unser Denken darüber, wie diese Bedürfnisse erfüllen wollen.

Hilfreich dabei ist zu erkennen, dass alles, was wir tun, aus ursprünglich positiven Motiven geschieht, nämlich um ein eigenes Bedürfnis zu erfüllen. Es gibt also hinter jeder Handlung einen „guten Grund“, ein menschliches Motiv. Dies offen zu legen, ist zugleich der erste Schritt zu einer lebendigen und gewaltfreien Kommunikation und zu gelingenden Beziehungen.

Wenn wir in Selbstempathie herausfinden, welches unserer Bedürfnisse gerade nicht zufrieden gestellt ist, desto leichter fällt es, genau dies zu kommunizieren. Wir können dann darauf verzichten, die anderen anzuklagen, zu verurteilen oder zu dominieren, seien es Kunden, Kollegen, Vorgesetzte ... oder wir selbst!

### **Eigenanalyse BedürfnisProfil**

Nachdem Sie sich die beiden oberen Seiten in Ruhe durchgelesen haben, können Sie sich nun mit der Eigenanalyse des BedürfnisProfils beschäftigen.

Ihre erste Aktivität besteht darin, dass Sie in sich gehen und in Ruhe darüber nachdenken, wie wichtig Ihnen das jeweilige Bedürfnis generell (Soll Zustand) ist. Sind Sie sich wirklich sicher, können Sie nun auf der Zahlenreihe 0 – 100 ein X an der Stelle setzen, an der Sie die Wichtigkeit für Sie persönlich einordnen. Auf diese Weise setzen Sie bitte bei allen acht Bedürfnis Ihr individuelles X.

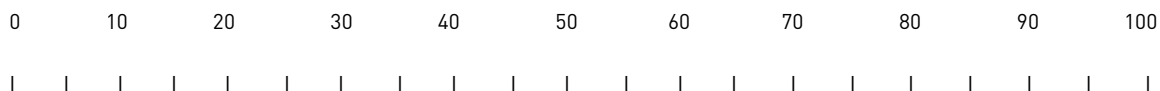
Wenn Sie diesen Schritt abgeschlossen und alle acht X gesetzt haben, können Sie nun ein weiteres Mal in sich gehen und in Ruhe darüber nachdenken, wie intensiv für Sie die einzelnen acht Bedürfnisse aktuell erfüllt sind (Ist-Zustand) – also wie genau ist die Ausprägung der Bedürfnis-Erfüllung in diesem Lebensmoment beschaffen. An genau dieser Stelle zeichnen Sie nun bitte einen Kreis.





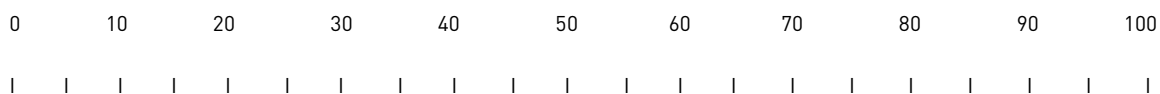
..... **Bedürfnis nach Autonomie**  
**wenig ausgeprägt**

**stark ausgeprägt**



..... **Bedürfnis nach Sinn**  
**wenig ausgeprägt**

**stark ausgeprägt**



Wenn Sie mit beiden Einordnungen fertig sind, schauen Sie sich bitte genau an, wie Ihr BedürfnisProfil in der Relation zwischen Ist-Zustand und Soll-Zustand beschaffen ist.

Entdecken Sie das der Vergleich an manchen Stellen einen Unterschied von 30 oder mehr Punkten aufweist, so ist dies ein Zeichen, dass Sie die Möglichkeit haben sich zu reflektieren und darüber nachzudenken, was die Ursachen für die Diskrepanz sein könnten, wie Sie damit umgehen und welche Handlungsbedarfe Sie aufgrund dessen definieren möchten.

*Um Ihr persönliches BedürfnisProfil zu besprechen, nehmen Sie bitte Kontakt zu mir auf:*

*Holger Grimmig*  
*hg@inavigare.com*  
*+49.(0)172.433 0 422*