

BEDÜRFNISSE (Werte, Anliegen)

Alle Bedürfnisse sind **positiv**. Alle Bedürfnisse sind Leitplanken für ein erfülltes Leben. Alle Bedürfnisse sind **abstrakt** – also ungebunden an Einzelsituationen, Personen oder Zeitpunkte. Alle Bedürfnisse werden von allen Menschen geteilt – in dem Sinn, dass alle sie kennen - und erfahren deshalb **Wertschätzung von jedem**; sogar wenn jemand mit einem bestimmten Wort nichts verbinden kann, kennt er doch dasselbe Bedürfnis, wenn man es anders bezeichnet. Deshalb haben Menschen für einander **Verständnis**, sobald sie verstehen, um welche Bedürfnisse es einander geht. Menschen tragen gerne dazu bei, dass auch die Bedürfnisse anderer erfüllt werden – solange der Beitrag ganz freiwillig geschehen kann! **Beizutragen** erfüllt nämlich für Menschen ein wichtiges eigenes Bedürfnis – es gibt dem eigenen Dasein und Tun einen **Sinn**! Das ist der Grund, weshalb Schenken genauso glücklich macht wie Beschenkt-Werden.

Bedürfnisse werden manchmal in verschiedene Kategorien gepackt oder in Hierarchien sortiert. Das ist für den Alltag nicht wichtig. Es ist Voraussetzung für die eigene **innere Lebendigkeit**, mit seinen Bedürfnissen in Verbindung zu sein. Das wird umso leichter, je mehr man die eigene Bedürfnis-Ausdrucksfähigkeit entwickelt. Aus Substantiven werden mit der Zeit alltagspassendere Formulierungen.

Ein Bedürfnis kann i.d.R. durch viele verschiedene Strategien erfüllt werden. Deshalb ist es sehr wichtig, eine einzelne **Erfüllungsstrategie nicht mit einem Bedürfnis zu verwechseln**, denn das macht aus einer reichen Welt mit vielen Möglichkeiten eine sehr eingeschränkte Welt! Außerdem gibt es auf der Ebene der Bedürfnisse keine Konflikte – alle Konflikte ereignen sich auf der Ebene der Strategien.

Beispiele für Bedürfnisse: Abenteuer, Abwechslung, Achtung, Aktivität, Altruismus, Anerkennung, Anmut, Aufgeschlossenheit, Aufregung, Aufrichtigkeit, Ausgeglichenheit, Autorität, Begeisterungsfähigkeit, berufliche Position, Berufung, Bescheidenheit, Beständigkeit, Beteiligung, Beweglichkeit, Bildung, Charisma, Charme, Demokratie, Distanz, Disziplin, Effektivität, Ehre, Ehrlichkeit, Einfachheit, Einfluss haben, Einfühlsamkeit, Empathie, Engagement, Entschlossenheit, Erfolg, Erfüllung, Ernsthaftigkeit, ethisches Verhalten, Fachwissen, Familienleben, finanzieller Gewinn, Flexibilität, Freiheit, Freizeit, Freude, Freundlichkeit, Freundschaft, Frieden, Führung, Gastfreundlichkeit, Geborgenheit, gehobener Lebensstil, Gelassenheit, Gemeinschaft, Genügsamkeit, Gerechtigkeit, Geschmack, Geselligkeit, Gesundheit, Glaube, Gleichheit, Glück, Großherzigkeit, Güte, gute Laune, guter Ruf, guter Verdienst, Harmonie, Heiterkeit, Herausforderung, Herkunft, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Humor, Identität, Individualismus, Initiative, innere Ausgeglichenheit, innerer Frieden, Integrität, Intelligenz, Individualität, Intimität, Kameradschaft, Klarheit, Klugheit, Kompetenz, Kongruenz, körperliche Herausforderungen, Kreativität, Kultiviertheit, Kunst, Lässigkeit, Lebensfreude, Leichtigkeit, Leidenschaft, Leistung, Liebe, Loyalität, Macht, Menschlichkeit, Mitgefühl, Mut, Nachkommen, Nachsicht, Nähe, Nahrung, Natur, Neugier, Objektivität, Offenheit, Optimismus, Ordnung, Originalität, persönliches Wachstum, Persönlichkeit, Pflichtbewusstsein, Phantasie, Pracht, Pragmatismus, Privatsphäre, Pünktlichkeit, Rechtmäßigkeit, Redegewandtheit, Reichtum, Reinheit, Religion, Respekt, Ruhe, Ruhm, Sauberkeit, Schönheit, Selbstrespekt, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen, Selbstverwirklichung, Sensibilität, Sexualität, sicherer Arbeitsplatz, Sicherheit, Sinnhaftigkeit, sinnvolle Arbeit, soziales Engagement, Sparsamkeit, Spiritualität, Spontaneität, Stärke, Status, Sympathie, Tapferkeit, Tatkraft, Tiefe, Toleranz, Treue, Überlegenheit, Überzeugung, Umweltbewusstsein, Umweltschutz, Unabhängigkeit, Unparteilichkeit, Veränderung, Verantwortlichkeit, Verbindlichkeit, Vergnügen, Verlässlichkeit, Vernunft, Verschwiegenheit, Verständnis, Vertrauen, Vielfalt, Vielseitigkeit, Vorwärtskommen, Wachstum, Wahrheit, Wärme, Wechsel, Weisheit, Weitblick, Weitsichtigkeit, Wertschätzung, Wirtschaftliche, Sicherheit, Wissen, Zärtlichkeit, Zeitlosigkeit, Zeit sinnvoll nutzen, Zentriertheit, Zielstrebigkeit, Zugehörigkeit, Zuneigung, Zusammenarbeit, Zuversicht...