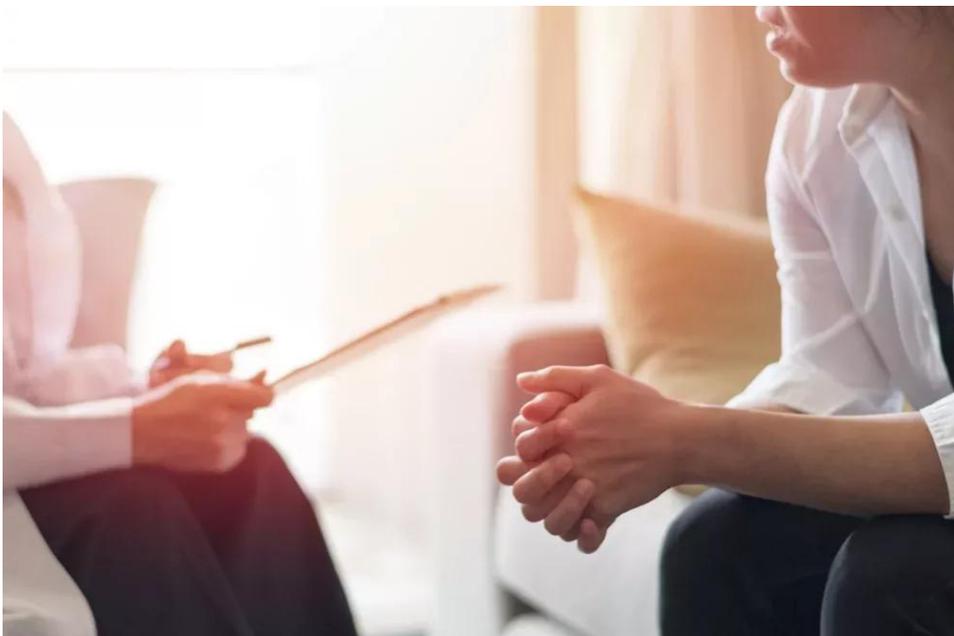




Fünf Grundbedürfnisse, Motivation und Visualisierung

Wissen Sie, was Menschen brauchen, damit wir leben können? Was motiviert uns am meisten? Warum machen wir eine bestimmte Sache? Was sind die Schlüsselemente, die uns zu den Dingen bewegen, die wir wollen? Wir werden dies besser verstehen, wenn wir etwas über die Grundbedürfnisse des Menschen lernen. Die bekannteste Theorie über die Bedürfnisse des Menschen ist vielleicht die Theorie des amerikanischen Psychologen und Philosophen Abraham Harold Maslow (1908-1970). Seine Bedürfnishierarchietheorie ist unter dem Namen Selbstverwirklichungstheorie der Psychologie bekannt. Die Theorie eröffnete die neue Ära der Psychotherapie. Die Theorie legt nahe, dass das Ziel der Psychotherapie die Integration des „Selbst“ sein •



Wissen Sie, was Menschen brauchen, damit wir leben können?
Was motiviert uns am meisten? Warum machen wir eine

bestimmte Sache? Was sind die Schlüsselemente, die uns zu den Dingen bewegen, die wir wollen? Wir werden dies besser verstehen, wenn wir etwas über die Grundbedürfnisse des Menschen lernen.

Die bekannteste Theorie über die Bedürfnisse des Menschen ist vielleicht die Theorie des amerikanischen Psychologen und Philosophen Abraham Harold Maslow (1908-1970). Seine Bedürfnishierarchietheorie ist unter dem Namen Selbstverwirklichungstheorie der Psychologie bekannt. Die Theorie eröffnete die neue Ära der Psychotherapie. Die Theorie legt nahe, dass das Ziel der Psychotherapie die Integration des „Selbst“ sein sollte.

Laut Encyclopedia Britanica studierte Maslow Psychologie an der University of Wisconsin und Gestaltpsychologie an der New School für Sozialforschung in New York City. Später trat er 1937 in die Fakultät des Brooklyn College ein. 1951 wurde er Leiter der Abteilung für Psychologie an der Brandeis University (Waltham, Massachusetts), wo er bis 1969 blieb USA zur humanistischen Psychologie, die manchmal als „dritte Kraft“ bezeichnet wird.

Maslow argumentierte in seiner Arbeit „Motivation und Persönlichkeit“, dass jeder Mensch eine Hierarchie von Bedürfnissen hat, die befriedigt werden müssen. Die Bedürfnisse umfassen physiologische Bedürfnisse, Sicherheitsbedürfnisse, Bedürfnisse nach Liebe, Bedürfnisse nach Selbstachtung und Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung. Alle fünf Bedürfnisse können wie folgt erklärt werden:

1 Physiologisches Bedürfnis: Der Mensch braucht Nahrung, Unterkunft, Sex, Hitze, Wasser, Luft und Stoff. Es ist allgemein bekannt, dass diese Grundelemente für das Leben wesentlich sind. In anderen Lebensbereichen wird es keine Fortschritte geben, wenn diese Bedürfnisse noch nicht erfüllt werden müssen.

2 Sicherheitsbedürfnis: Der Mensch will Sicherheit im Leben. Er möchte vor allen Gefahren sicher sein und sicherstellen, dass er unser Leben ohne Unsicherheit fortsetzen kann.

3 Liebe und Beziehung brauchen: Der Mensch möchte geliebt werden und mit anderen verwandt sein. Wir können nicht alleine leben und müssen von unseren Liebsten erkannt werden. Das Bedürfnis nach Liebe ist so stark, dass es die Hauptform des Charakters in der Kindheit ist und die Hauptzutat, die das menschliche Leben in der psychologischen Theorie prägt.

4 Selbstwertgefühlsbedürfnis: Dieses Bedürfnisniveau wird als innere Erfüllung verstanden. Der Mensch möchte wissen, dass er wichtig ist. Außerdem möchte er dieses Gefühl der Wichtigkeit durch sich selbst spüren. Deshalb wird es „Selbstwertgefühl“ genannt.

5 Selbstverwirklichungsbedürfnis: Das höchste Bedürfnisniveau erfordert, dass der Mensch sich selbst versteht und den Wert in sich selbst sieht. Er versucht, sich durch Religion und seine spirituelle Führung zu finden. Dies ist der Bereich, der im Leben des Menschen am bedeutsamsten ist.

Die ersten beiden Ebenen sind eher auf der physischen Seite. Die späteren drei befassen sich mehr mit dem emotionalen Wert. Wenn jedes Bedürfnis befriedigt ist, dominiert die nächsthöhere Ebene in der emotionalen Hierarchie das bewusste Funktionieren. Maslow glaubte, dass wirklich gesunde Menschen Selbstverwirklichter sind, weil sie die höchsten psychologischen Bedürfnisse befriedigen und die Komponenten ihrer Persönlichkeit vollständig integrieren. Bei richtiger Anwendung kann der Bereich die stärkste Motivationskraft haben. Das Verständnis der Bedarfshierarchie kann uns helfen, die richtigen Motivationstechniken für uns selbst und für andere anzuwenden.

Motivation ist ein komplexes Thema, das praktisch alle Bereiche der Psychologie abdeckt. Keine Theorie kann alles erklären, was

wir über Motivationsprozesse wissen. Einige Motive wie Hunger, Durst und sexuelle Aktivität scheinen aus biologischer Sicht am besten verstanden zu werden. Andere Motive scheinen gelernt zu sein, und solche Motive tragen dazu bei, die Vielfalt und Komplexität menschlicher Aktivitäten zu erklären. Wieder andere Motive werden von den kognitiven Prozessen beeinflusst, an denen wir beteiligt sind. Unsere Interpretation der Ereignisse um uns herum beeinflusst unsere zukünftigen Motivationen.

Wenn wir uns vorstellen, dass wir alle oben genannten Bedürfnisse erfüllen, können wir näher an dem sein, was wir im Leben wollen. Dies wird die Umstände und Eigenschaften anziehen, die wir brauchen. Die Visualisierung wird unsere Leistung nach dem Gesetz der Anziehung möglich und viel einfacher machen.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki