

Arbeitsblatt 15

Grundbedürfnisse und Ressourcen

Folgende vier Grundbedürfnisse sind für alle Menschen wichtig. Durch Krankheit können die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kurz kommen. Welche Ressourcen haben Sie und können Sie nutzen, um diese Grundbedürfnisse zu befriedigen?

1. Orientierung und Kontrolle

Jeder hat das Bedürfnis nach Kontrolle im Leben; wir wollen die Welt um uns verstehen und uns selber verstehen.

Was gibt mir Sicherheit? Was habe ich unter Kontrolle? Wo kann ich selbst bestimmen? An welchen Planungen und Entscheidungen beteilige ich mich?

2. Bindung

Hiermit ist das Bedürfnis des Menschen nach Nähe und Geborgenheit gemeint, in einer Gemeinschaft dazugehören und vertrauen können.

Bei wem fühle ich mich wohl? Wo gehöre ich dazu? Wo fühle ich mich verstanden? Wo unterstützen wir uns gegenseitig?

3. Selbstwert

Jeder hat das Bedürfnis, vor sich und anderen gut dazustehen, sich selber kompetent und wertvoll zu erleben.

Welche Stärken habe ich? Wo erlebe ich mich in meinen Stärken?

Was habe ich gut gemacht? Was ist mir gut gelungen?

Wo bin ich für andere wichtig? Wobei kann ich anderen helfen?

4. Lustgewinn/Unlustvermeidung

Das Bestreben, erfreuliche, lustvolle Erfahrungen herbeizuführen, sich wohlfühlen und Freude zu empfinden, schöne Dinge wieder zu erleben, aber auch das verständliche Bedürfnis, unangenehme Erfahrungen zu vermeiden.

Wo kann ich etwas genießen? Was macht mir Freude? Wo habe ich Spaß? Was tut mir gut? Wie schaffe ich es, mit Unangenehmem umzugehen?
