

Ausführliche Anleitung zur Benutzung der Maslowschen Bedürfnispyramide

Jeder Mensch hat Bedürfnisse, die ihn antreiben und motivieren. Nicht nur im Privaten – sondern auch im Arbeitsalltag sind Antrieb und Motivation eines jeden Einzelnen von großer Bedeutung. Denn nur wer motiviert ist, kann Werte entwickeln, die andere begeistern. Da jedoch jeder Mensch etwas andere Bedürfnisse und Ziele im Leben hat, ist wichtig, sich dieser Bedürfnisse und Ziele individuell bewusst zu werden, um dann im nächsten Schritt ihre Erreichung gezielt anzugehen.

Um Sie beim ersten Schritt – der Visualisierung von Bedürfnissen und Zielen – zu unterstützen, stellt Ihnen EVOMOTIV eine Methode vor, die helfen soll, sich Ihrer Bedürfnisse bewusst zu werden. Bei dieser Methode handelt es sich um die von Abraham Maslow entwickelte und heute nicht nur in der Psychologie angewendete Bedürfnispyramide, in der fünf Bedürfniskategorien hierarchisch angeordnet sind. Das System der Pyramide ist aufsteigend – erst wenn ein Bedürfnis zum größten Teil gestillt ist, kann die Erfüllung des nächst höheren Bedürfnisses angegangen werden. In der Spitze der Pyramide gelangt man schließlich zur Kategorie der Selbstverwirklichung. Diese ist der ständige Antrieb des Menschen, da immer wieder neue Bedürfnisse hinzukommen, die ihn motivieren.

Die fünf Bedürfniskategorien sind im Einzelnen:

1. Existenz

Die unterste und damit breiteste Ebene stellt die Grundbedürfnisse, die für die menschliche Existenz unabdingbar sind dar: Nahrungsaufnahme, Schlaf und körperliches Wohlbefinden sind hierbei die wichtigsten.

2. Sicherheit

In der zweiten Ebene der Pyramide werden Sicherheitsbedürfnisse abgebildet. Dazu gehört materielle Sicherheit in Form von finanziellen Rücklagen ebenso wie ein sicherer Arbeitsplatz und ein Dach über dem Kopf.

3. Soziale Bedürfnisse

Die dritte Ebene befasst sich mit den sozialen Bedürfnissen des Menschen. Diese sind in der Regel Liebe, Freundschaften, Familie und die soziale Integration durch Kontakte zu anderen und Zugehörigkeiten in Gruppen.

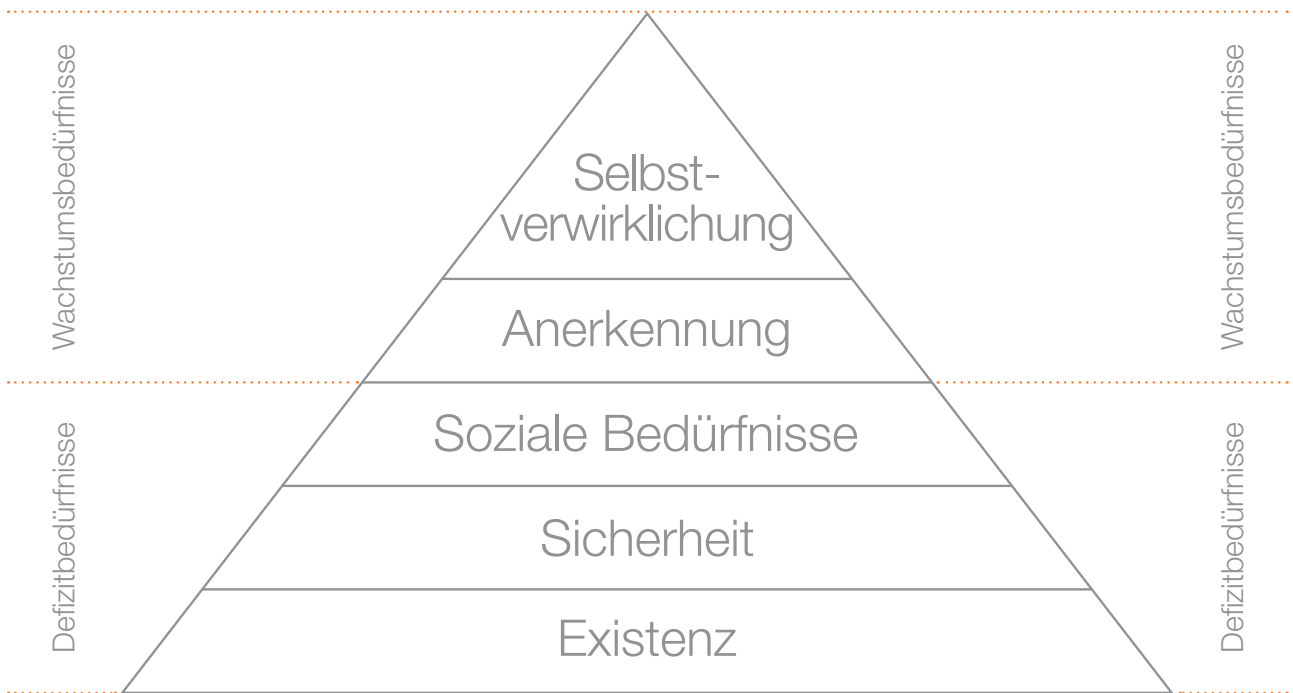
4. Anerkennung

In der Ebene der Anerkennung finden sich Bedürfnisse wie Wertschätzung, Anerkennung durch Freunde, Kollegen und Vorgesetzte, Ruhm, Aufmerksamkeit und Prestige.

5. Selbstverwirklichung

Die höchste Ebene der Pyramide wird vom Bedürfnis nach Selbstverwirklichung eingenommen. Diese ist nicht allgemein konkretisierbar sondern muss von jedem Menschen individuell formuliert werden.

Diese Kategorien können nochmals in zwei verschiedene Bereiche unterteilt werden. Der erste umfasst die drei unteren Ebenen, welche als Defizitbedürfnisse gelten, weil sie nur dann von großer Relevanz sind, wenn sie fehlen. Im zweiten Bereich sind die Wachstumsbedürfnisse abgebildet, die aus den oberen beiden Ebene bestehen. Aus diesen zieht der Mensch seine Motivation.



Auf unserer Schreibtischunterlage haben wir eine Bedürfnispyramide abgebildet, die personalisierbar ist und in „Erfolge“ und „Ziele“ unterteilt ist. So können Sie Soll- und Ist-Zustand miteinander vergleichen, Erfolge reflektieren und Zufriedenheit mit jedem weiteren gestillten Bedürfnis aufbauen, um sich auch in Zukunft für das was Sie tun zu begeistern.