

nehmen wir folgende Emotionen in uns wahr: Wir sind hungrig, unzufrieden und unkonzentriert. Gleichzeitig steigt unsere Motivation nach einem Weg oder einer Strategie zu suchen, um uns unser Bedürfnis nach Nahrung zu erfüllen. Wenn wir satt sind, also unser Bedürfnis nach Nahrung voll erfüllt ist, werden wir nicht weiter motiviert sein, nach potenziellen Nahrungsquellen zu suchen. Gleichzeitig wandeln sich unsere Gefühle. Wir nehmen dann in uns wahr, dass wir satt, zufrieden oder entspannt und eventuell auch müde sind.

Alle Menschen auf dieser Welt kennen die in der folgenden Tabelle aufgeführten Bedürfnisse. Das bedeutet: Bedürfnisse sind universell und verbinden uns Menschen. Wir unterscheiden uns jedoch in unseren Bedürfnisprioritäten und den Wegen oder Strategien, wie wir uns unsere Bedürfnisse erfüllen.

Physiologische Bedürfnisse	Ichbezogene Bedürfnisse
Atmen	Selbstständigkeit
Schlafen	Autonomie
Trinken/Essen	Selbstvertrauen
Entleerung: Urinieren/Stuhlgang	Sinnhaftigkeit
Sicherheit	Kreativität
Schutz	Integrität
Obdach/Wärme	Effektivität
Rhythmus/Ordnung	Gesehen und gehört werden
Berührung	Wirksam sein
Bewegung	Authentizität/Echtheit
	Klarheit
	Qualität
	Ehrlichkeit
	Beteiligung
	Ruhe
	Alleinsein
	Weiterentwicklung/Inspiration
	Wohlbefinden
	Gesundheit

Diese und die nachfolgende Liste stehen im Internet unter <http://www.junfermann.de> zum Download und Ausdruck bereit.

Soziale Bedürfnisse	Ichbezogene und soziale Bedürfnisse
Zugehörigkeit	Verständnis
Anerkennung	Verstehen
Wertschätzung	Austausch
Respekt	Kontakt
Unterstützung	Empathie
Vertrauen	Gemeinschaft
Rücksichtnahme	Klarheit
Verlässlichkeit	Frieden
Fürsorge	Toleranz
Bildung	Harmonie
Intimität: Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit ...	Heiterkeit
Sexualität	Ästhetik
	Begeisterung
	Spaß
	Leichtigkeit
	Freude
	Balance von Geben und Nehmen
	Feiern
	Spiritualität



Kennen Sie Ihre Bedürfnisfavoriten? Mithilfe einer Bedürfnismatrix (Hornung, 2015) können Sie die Bedürfnisse herausfinden, die für Sie eine besonders große Bedeutung haben bzw. die auf Ihrer persönlichen Hierarchieleiter ganz weit oben stehen. Die jeweilige Rangfolge der Bedürfnisse ist von der aktuellen Lebenssituation, von dem jeweiligen Kontext (Berufsleben, Privatleben, Rollen), von den äußeren Lebensbedingungen und auch von kulturellen Einflüssen abhängig. Daher ist es sinnvoll, diese Matrix für unterschiedliche Lebenskontexte bzw. Rollen auszufüllen.

Identifizieren Sie zunächst für einen Lebenskontext die zehn wichtigsten Bedürfnisse. Ich selbst nehme mir dazu die Liste mit den Bedürfnissen zu Hilfe und streiche so lange Bedürfnisse heraus, bis am Ende meine zehn Favoriten übrig sind. Diese trage ich in die Matrix ein und habe dann die Möglichkeit, mithilfe der Matrix die Bedürfnisse untereinander zu vergleichen und zu bewerten. Die Matrix funktioniert so, dass Sie das Bedürfnis, das einer Zeile voransteht, mit jedem anderen Bedürfnis (in den Spalten) vergleichen und in die Zelle den Buchstaben für das Bedürfnis eintragen, das Ihnen wichtiger ist. Wenn ich in meiner Rolle als Pflegende die unten aufgeführten Bedürfnisse identifiziert habe, vergleiche ich