

# Übung: Bedürfnisse erkennen und kommunizieren

Bedürfnisse	Bewertung 0-10	Wie lebst du dieses Bedürfnis aus?	Wie könntest du dieses Bedürfnis noch ausleben?	Anmerkung
Überleben, materielle Lebensgrundlagen, Lebenserhaltung				
Schutz & Sicherheit				
Zuneigung, Zuwendung & Liebe				
Verstehen & Verständnis				
Partizipation & Teilnahme				

# Übung: Bedürfnisse erkennen und kommunizieren

Bedürfnisse	Bewertung 0-10	Wie lebst du dieses Bedürfnis aus?	Wie könntest du dieses Bedürfnis noch ausleben?	Anmerkung
Muße & Müßiggang				
Kreativität				
Identität				
Freiheit				

So teilst du deine Ergebnisse: Bitte dein:e Partner:in dir für 10 min aufmerksam zuzuhören, ohne dich zu unterbrechen. Wenn ihr beide diese Aufgabe gemacht habt, gelten diese 10 min natürlich jeweils für euch beide. Erläutere in dieser Zeit deine Ergebnisse der Bedürfnisübung und teile mit, was für dich von besonderer Bedeutung ist und Vorrang hat.

# Erklärung: Modell menschlicher Grundbedürfnisse nach Manfred Max Neef

## **1) Überleben, materielle Lebensgrundlagen, Lebenserhaltung (Subsistence)**

Bedürfnis nach: körperlich und geistig gesund sein; mit sich im Gleichgewicht sein; Nahrung; ein Dach über dem Kopf und Arbeit haben; sich fortpflanzen; ein passendes Lebensumfeld haben

## **2) Schutz & Sicherheit (Protection)**

Bedürfnis nach: Fürsorge und Geborgenheit; Solidarität erfahren; selbstständig sein; soziale Sicherheit haben; abgesichert sein (Ersparnisse, Versicherungen, Krankenversicherung) und Vorsorge treffen; Rechte haben; mit anderen kooperieren; helfen

## **3) Zuneigung, Zuwendung & Liebe (Affection)**

Bedürfnis nach: Selbstachtung; Solidarität; Respekt; Toleranz; Partnerschaft; Familie; Freundschaft; sich lieben; sich kümmern; in Gemeinschaft sein; sich wertschätzen; Gefühle ausdrücken dürfen

## **4) Verstehen & Verständnis (Understanding)**

Bedürfnis nach: Neugier; Vernunft; Aufnahmebereitschaft; zu forschen; experimentieren; analysieren; zu lernen; andere auszubilden

## **5) Partizipation & Teilnahme (Participation)**

Bedürfnis nach: sich anpassen; Solidarität zu erleben und leben; sich engagieren; Leidenschaft haben; Verantwortung und Pflichten übernehmen; etwas leisten; mit anderen kooperieren; etwas zustimmen; Meinungen austauschen; sich mitteilen; mitbestimmen; einer Gemeinschaft angehören (Partei, Kirche, Gemeinde, Nachbarschaft, Familie)

## **6) Muße & Müßiggang (Idleness)**

Bedürfnis nach: Ruhe und Beschaulichkeit; Sorglosigkeit; sich Fantasien hingeben; spielen; Spaß haben und feiern; in den Tag hineinträumen; sich an Vergangenes erinnern; die Freizeit genießen

## **7) Kreativität (Creation)**

Bedürfnis nach: etwas erschaffen oder erfinden; sich beschäftigen; Fähigkeiten und Fertigkeiten einsetzen; produktiv sein; Rückmeldungen erfahren; frei über die eigene Zeit verfügen

## **8) Identität (Identity)**

Bedürfnis nach: sich abgrenzen; sich selbst achten und behaupten; in Bezugsgruppen den eigenen Platz definieren; sich selbst kennen bzw. kennenlernen; sich selbst verwirklichen; sich weiterentwickeln

## **9) Freiheit (Freedom)**

Bedürfnis nach: Freiraum; Autonomie und Mut; Gleichberechtigung; Risiko; Unterschieden