

Ein Arbeitsbuch für Psychologische Berater, Heilpraktiker Psychotherapie, Sozialarbeiter, Seelsorger, Lehrer, Pädagogen, Coaches und viele weitere....

geschrieben von Manuela Rehlau

Manuela Rehklau

Angehende Berater der Psychologie

Anwendungsmöglichkeiten, Fallbeispiele und ein Werk
zur Selbsterfahrung

© 2018 Manuela Rehklaue

Verlag und Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

978-3-7469-0405-4(Paperback)

978-3-7469-0406-1(Hardcover)

978-3-7469-0407-8(e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Quellenangaben finden sich unter den jeweiligen Abschnitten.

Inhalt
Vorwort
Einleitung
Erster Teil
Anforderungen
Eigene Bedürfnisse und die anderer Erkennen
Empathie
Emotionale Intelligenz
Freude am Denken
Selbstwirksamkeit
Die erforderliche Haltung
Das Gute sehen
Ermutigung
Überprüfen der eigenen Persönlichkeit
Glaube und Vertrauen
Begeisterung und Hoffnung geben
Zweiter Teil
Den eigenen und den Selbstwert anderer stärken
Richtiges Zuhören
Probleme dort lassen wo sie hingehören
Die Fähigkeit der Kommunikation
Potenzialentfalter werden

Kompetenzen definieren und einsetzen
Bewältigungsstrategien
Anwendung bei der Entscheidungsfindung
Reframing
Der leere Stuhl
Vorlage zur Biografiearbeit
Hypnotherapie
Bemerkungen meiner Schülerinnen
Checkliste zur Selbstreflexion von Beratungen
Gebrauchsanleitung für die Checkliste

Vorwort

Sie als angehende Berater und Therapeuten der Psychologie, haben sich eine anspruchsvolle Tätigkeit geschaffen. (Der Einfachheit halber, wird im gesamten Text auf die weibliche Form verzichtet). Ihr Weg wird sie durch viele spannende und interessante Aufgaben führen. Um diese Aufgaben zu bewältigen, gilt es sich auf die zahlreichen Anforderungen vorzubereiten. Denn wer gut vorbereitet ist, fühlt sich seinen Aufgaben gewachsen. Ich möchte sie mit diesem Buch dabei unterstützen und meine Erkenntnisse, mein Wissen und meine Erfahrungen an sie weiter geben. Hier geht es um mein eigenes Gedankengut und das Wissen sowie Theorien von Menschen, deren Ansichten ich teile. Nichts hier ist allgemeingültig, das kann es auch nicht sein. Es sind meine Erfahrungen, meine Sicht der Dinge, meine Welt, meine Überzeugungen, die ich mit ihnen teile, um ihnen eine weitere Perspektive zu ermöglichen aus der sie die Dinge eventuell auch betrachten können. Sie erhalten Informationen mit deren Hilfe sie weitere Kenntnisse, Ideen und Anregungen erlangen können, um ihren eigenen Prozess zur weiteren Entwicklung als Berater-Therapeut der Psychologie zu unterstützen. Einiges davon wird ihnen bei ihrer Arbeit nützlich sein und ihren Wissensstand erweitern.

Viele individuelle Menschen sind mir bereits begegnet, die ich begleiten, unterrichten und unterstützen durfte. Die unterschiedlichen Entwicklungen der Menschen zu beobachten, war und ist für mich eine besondere Aufgabe, die mir viel Freude bereitet. Es zeigt mir persönlich, dass Entwicklung etwas ganz besonderes ist, besonders dann, wenn wir sie bewusster erleben.

Ich möchte hier darstellen, welche unterschiedlichen Anforderungen an uns Berater und Therapeuten gestellt werden. Zum einen durch uns selbst und zum anderen, durch die Menschen mit denen wir arbeiten. Wie es gelingen kann, neue Prozesse ins Laufen zu bringen und mit welchen vielfältigen Themen Sie sich noch beschäftigen können, finden Sie hier.

Psychologie ist in jeder Beratungskonstellation zu finden, ob im Bereich Coaching, Seelsorge, ehrenamtliches Engagement, in der Schule, in pädagogischen Settings, usw... Menschen befinden sich unentwegt in Lebenssituationen, Krankheit, Trennung, Erhalt-Gewinn von Lebensqualität, Erziehung und vielen weiteren. Sie brauchen Helfer die ihr Handwerk verstehen und haben Anforderungen an die Menschen, die sie begleiten und unterstützen.

Um bestimmte Anforderungen zu erfüllen ist es notwendig, über die entscheidenden Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verfügen. Wenn ich diese besitze, ist es möglich ein besonderes Handwerk auszuüben.

Ja genau ein Handwerk! Denn auch in der Gestaltung von zwischenmenschlichen Beziehungen kann man von einem Handwerk sprechen. Ein einzigartiges Handwerk das uns manchmal verzweifeln lässt, wenn wir nicht die erforderlichen Handgriffe beherrschen.

Ein Dachdecker weiß genau wie er auf das Dach eines Hauses kommt. Er weiß genau wie er die Dachplatten anordnen muss. Er kennt seine wichtigen Handgriffe genau. Was er jedoch sonst noch für sein Handwerk braucht um diese Arbeit zu verrichten ist einiges mehr. Er benötigt Fähigkeiten und Kompetenzen die es überhaupt möglich machen diese Tätigkeit auszuüben, zbs. muss er schwindelfrei sein. Ein Dachdecker der nicht schwindelfrei ist kann diese Tätigkeit nicht

machen, und wenn, dann unter erheblichen Umständen. Also was macht ein Mensch der gerne Dachdecker sein möchte, aber nicht schwindelfrei ist? Kann man lernen schwindelfrei zu sein?

Wenn ein Mensch sich dazu entscheidet Dachdecker zu werden obwohl er nicht schwindelfrei ist, scheint es so dass es sein großer Wunsch ist. Und er weiß, dass er eine wichtige Voraussetzung schaffen muss um sich diesen Wunsch zu erfüllen. Auch wird er sich weiter Gedanken dazu machen, welche Anforderungen er sonst noch erfüllen sollte, um in seinem Traumberuf zu arbeiten. Und wenn wir bei dem Beispiel des Dachdeckers bleiben, dann möchte ich einige Fähigkeiten benennen über die er verfügen sollte.

Er benötigt eine gute: Selbsteinschätzung-Konzentration-Präzision-Wahrnehmung-Autodidaktik-Risikoeinschätzung-Risikobereitschaft-Verantwortungsbewusstsein-Gleichgewichtssinn-Wetterfestigkeit-Koordinationsfähigkeit

Wie man sieht gehören einige Fähigkeiten zu diesem Berufsbild. Nun es wird schwer sein über alle benötigten Kompetenzen zu verfügen. Jedoch das Wissen darüber ist schon eine wichtige Kenntnis die dazu benötigt wird, um sich entsprechend vorzubereiten. Also das Verständnis dafür, welche Voraussetzungen bringe ich mit und welche sollte ich noch schaffen, ist wohl der erste Schritt eine wichtige Anforderung zu erfüllen.

Stellen sie sich nun bitte die Frage, besitzen sie die erforderliche Selbstreflektion um zu wissen über welche Fähigkeiten sie bereits verfügen und welche sie noch brauchen?

Wenn sie die Frage mit „Ja“ beantworten und ich sie frage, was ist eigentlich Selbstreflektion, woher wissen sie dass sie

diese besitzen, über welche Fähigkeit verfügen sie um Selbstreflektion anzuwenden? Wann haben sie gelernt selbst-reflektiert zu sein? Könnten sie mir diese Fragen auch beantworten?

In diesem Buch geht es auch darum zu definieren was genau sind die Anforderungen. Wie kann ich mich auf den Beruf des Beraters/ Therapeuten vorbereiten, was bringe ich bereits mit und wie kann ich der Berater/ Therapeut werden der ich mir vorstellen kann zu werden.

Was genau ist erforderlich um die besten Voraussetzungen zu schaffen, womit kann ich mich künftig noch intensiver beschäftigen um mein Ziel zu erreichen.

Wenn man sein Handwerk versteht, dann ist es Zeit es noch besser zu verstehen!

Also mache erst das Notwendigste, dann das Mögliche, dann schaffst du das Unmögliche.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Buches!

Einleitung

Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen, so hört man das wenn man ungeduldig ist. Wenn man sich all das Fachwissen angeeignet hat, dass man braucht um in der Psychologie zu arbeiten, möchte man am liebsten sofort loslegen, manche tun dies und das ist auch gut so. Jetzt machen wir uns auf den Weg den Menschen zu helfen und gehen hoch motiviert an die Arbeit. An unterschiedlichen Punkten stellen wir jedoch fest, dass man an unvorhersehbare Grenzen stößt und nicht mehr weiter kommt. Dann kann es schnell dazu kommen das man sich unfähig fühlt und stellt sich und sein Wissen in Frage. Man fühlt sich demotiviert, hat das Gefühl das man alles was man weiß nicht anwenden und umsetzen kann. Wir fühlen uns nicht in der Lage gelerntes abzurufen und in unsere Arbeit einzubringen. Man ist an dem Punkt, an dem man vom „Fluch des Wissens“ betroffen ist. Das heißt, ich weiß es doch und warum kann ich es nicht so anwenden wie ich es gelernt habe. Auch ich war vom Fluch des Wissens betroffen. Das ist wie bei dem Dachdecker der weiß wie man Dachplatten verlegt, aber nicht schwindelfrei ist. Ich war davon überzeugt, ich kann alles umsetzen was ich gelernt habe. Ich stellte jedoch fest, es fiel mir schwer all mein theoretisches Wissen anzuwenden. Ich wusste zwar was Gesprächspsychotherapie ist und wie sie in der Theorie funktioniert, war aber noch weit weg von der Umsetzung. Ich wusste aus der Entwicklungspsychologie welche Entwicklungsphasen es gibt und wie Menschen sich entwickeln können und im optimal Fall sollten, was es für Theorien dazu gibt, aber was genau zu tun ist damit sich Menschen (Kinder) optimal entwickeln können, das wusste ich noch nicht. Ich fühlte mich den Anforderungen nicht gewachsen. Ja es gab Zeiten, da hatte ich das Gefühl ich weiß gar nichts mehr, ich war hin und her gerissen, meine

Gefühle überschlugen sich. Aber ich wusste ja wie man sich selbst regulieren kann, denn das hatte ich auch gelernt. Nur das ich dazu wichtige Fähigkeiten brauche die zu dieser Zeit noch nicht vorhanden waren, das wurde mir erst viel später klar. Ich spürte, dass mir entscheidende Fähigkeiten fehlten, um meinen Anforderungen an mich gerecht zu werden. Ich hatte noch so viele Fragen und suchte nach Antworten und so machte ich mich auf den Weg, den langen Weg in die Psychologie.

Psychologie ist ein Prozess, ein Prozess der Entwicklung und die Entwicklung des Menschen dauert ein Leben lang. Entwicklung ist nie abgeschlossen und wir müssen immer wieder entscheiden wie wir uns entwickeln wollen. Wir sind ab einem gewissen Zeitpunkt selbst dafür verantwortlich wie wir uns entwickeln möchten. Wir haben viele Möglichkeiten und es gilt stets uns damit zu beschäftigen in welche Richtung wir uns bewegen wollen. Psychologie kann man nicht an der Garderobe abgeben und sie dann abholen wenn wir sie brauchen. Psychologie ist immer vorhanden, sie bestimmt unser tägliches Leben und wir haben sie stets bei uns. Und so wie es unsere Arbeit ist bei den Menschen Prozesse in Gang zu setzen, so sind auch wir davon betroffen, auch unsere Prozesse kommen ins Laufen. Und Prozesse sind nie abgeschlossen, es gilt nur die Früchte der einzelnen Prozesse zu ernten. Psychologie kann ich nicht aus Büchern lernen, ich kann mir nur Wissen darüber aneignen. Psychologie ist Leben, Leben ist Erfahrung, Erfahrung kann positiv oder negativ sein. Erfahrungen bereichern unser Leben, diese brauchen wir wie die Luft zum atmen. Was wäre ein Leben ohne Erfahrung. Erfahrung lehrt uns lernen und lernen bestimmt unser ganzes Leben. Positive Erfahrungen machen uns glücklich, negative Erfahrungen tragen uns weiter. Erfahrungen können wir nicht

immer beeinflussen. Beeinflussen können wir nur was wir daraus lernen. Und in diesem Sinne nehmen sie dieses Buch als Erfahrung und schauen sie was SIE daraus lernen. Das entscheiden sie selbst.

Oder doch nicht? Das erinnert mich daran was einst Sigmund Freud sagte:

„Der Mensch ist nicht Herr im eigenen Haus“

Erster Teil

Anforderungen

„Anforderungen“ was bedeutet dieses Wort eigentlich? Da hört man jemanden sagen, ich bin den Anforderungen nicht gewachsen. Oder jemand sagt zu uns, sie entsprechen nicht unseren Anforderungen. Anforderung hat was mit Fordern zu tun. Wir fordern was von anderen und von uns selbst. Das wiederum hat mit einer Erwartungshaltung zu tun. Ich erwarte etwas von mir und den anderen. Welche Erwartungen jeder Mensch hat ist individuell und hängt natürlich von den entsprechenden Situationen ab, die eine Erwartung in uns aufkommen lassen. Also wenn wir Anforderungen erfüllen wollen, geht es darum eigene Erwartungen und die der Anderen eintreten zu lassen. Erwartungen wiederum haben mit der Erfüllung von Bedürfnissen zu tun. Wenn wir Erwartungen erfüllen, befriedigen wir unsere eigenen und die Bedürfnisse anderer. Auch die Bedürfnisse der einzelnen Menschen sind individuell. Ein Mensch hat viele Bedürfnisse, dementsprechend sind die Erwartungen und die Anforderungen. Nun, wenn wir Anforderungen erfüllen, entsprechen wir gewissen

Erwartungen und somit stellt sich die Frage, welche Bedürfnisse habe ich und welche die anderen. Eigentlich kann man sagen es geht immer um Bedürfnisse.

Wenn ein Arbeitgeber einen Bewerber nicht auswählt, dann hat er vielleicht die Erwartung an sich, genau den richtigen für diese Stelle zu finden. Das wiederum dient eventuell dem Bedürfnis nach Perfektion (also alles richtig zu machen). Nun, welche Anforderungen muss der Bewerber erfüllen um die Erwartung des Arbeitgebers, nämlich die Suche nach Perfektion und somit an der Erfüllung der Bedürfnisse beizutragen.

Ich bin der Meinung diese Anforderungen kann man nicht erfüllen, da es keine Perfektion gibt. Zumindest keine allgemeine, denn für jeden bedeutet Perfektion etwas anderes. Der eine findet es perfekt wenn er eine steile Karriere macht, der andere wenn er ein Haus, ein schickes Auto und eine Familie hat. Nun ist die Idee, dass Perfektion nichts allgemeines sein kann, sondern nur unser eigener Konstrukt an Wünschen unserer subjektiven Wahrnehmung.

Während meiner Ausbildungen in der Psychologie wurde ich auch durch den Konstruktivismus beeinflusst. Die Konstruktivisten gehen davon aus, dass es keine absolute Wirklichkeit in der Welt gibt. Jeder Mensch nimmt seine Umwelt und seine Mitmenschen anders wahr. Das Selbst des Menschen wird demnach geformt wie er seine Umwelt wahrnimmt. Sinneswahrnehmungen sind keine Abbilder einer absoluten Wirklichkeit, sondern individuelle subjektive Konstruktionen. Nicht mehr die Umwelt bedingt das Verhalten des Menschen, sondern der Mensch ist ganz alleine für sich verantwortlich. Somit denke ich, dass nur der Mensch allein sich subjektive Bilder von seiner Umwelt macht und hat stets die Wahl wie er diese Bilder bewertet.

Wenn nun jemand den Wunsch nach Perfektion hat, worum geht es dann genau?

Eigene Bedürfnisse und die anderer Erkennen!

Das Bedürfnis perfekt zu sein und dieses zu erfüllen hat wohl mit dem Selbstwert eines Menschen zu tun. Dem Selbstbild und „wie viel bin ich mir Selbst wert“? Wenn wir unsere Bedürfnisse befriedigen wollen, tun wir dies im Sinne unseres Selbstwertes. Jedoch es ist uns nicht stets bewusst.

Wenn wir geliebt werden wollen, dann entsteht dieses Bedürfnis im Sinne unseres Selbstwertes. „Ich bin es wert geliebt zu werden“.

Seine eigenen Bedürfnisse zu erkennen, diese zu definieren, zu benennen und die Bedürfnisse der Menschen zu erkennen mit denen wir als Therapeuten arbeiten, stellt eine wichtige Aufgabe dar.

Nehmen wir doch mal ihren Wunsch als Sozialarbeiter, Psychotherapeut, Coach, Pädagoge oder Psychologischer Berater zu arbeiten. Welches Bedürfnis liegt dem Zugrunde, woher kommt das Bedürfnis und was hat das mit ihrem Selbstwert zu tun? Wissen sie das?

Ja wir alle haben unsere Geschichte, diese hat uns zu dem gemacht was und wer wir sind. Auch unsere Bedürfnisse sind dort angelegt. Wir sind auf unsere besondere Art konditioniert. Wenn wir unsere eigene Geschichte erzählen dann hören wir oft unsere Bedürfnisse.

Erzählen sie sich eine eigene Geschichte aus ihrem Leben und sie werden hören welche Bedürfnisse dahinter liegen.

Ein Beispiel:

Meine Tochter wollte eine Katze. Ihr Wunsch danach war sehr groß. Ich wollte das nicht und konnte ihr diesen Wunsch nicht erfüllen. Immer wenn sie mich fragte, warum denn nicht, sagte ich, ich mag Katzen nicht. Sie sagte, aber die sind doch so süß und sie konnte meine Abneigung dagegen nicht verstehen und ließ einfach nicht locker, also fing ich an mich damit zu beschäftigen. Ich fragte mich, was ich wohl gegen Katzen habe und warum ich keine um mich haben möchte. Welches meiner Bedürfnisse ist wohl davon betroffen. Ich stellte mir vor wie es sich anfühlen würde wenn eine Katze in der Wohnung ist. Und ich stellte fest, es fühlte sich nicht gut an. Aber warum? Fiel es mir schwer eine Katze zu versorgen? Nein das würde mir nichts ausmachen. Sie zu streicheln, auch nicht. Was dann? Überall Katzenhaare, ein Katzenklo im Haus, Vorhänge an die sie sich klammern würde und andere Sachen die sie wahrscheinlich durch ihren Spieltrieb kaputt macht. Ja das war es!! Ich konnte mich daran erinnern das meine Oma sagte: „solche Viecher machen nur Dreck und Unordnung“. Und so bin ich aufgewachsen; Sauberkeit ist wichtig, wer es dreckig hat ist zu faul zum putzen, alle müssen zur Ordnung und Sauberkeit erzogen werden, das ist wichtig im Leben. Tja und da hatten wir mein Bedürfnis; Sauberkeit und Ordnung! Und weil mein Bedürfnis danach beeinträchtigt wäre, war ich dagegen. Das würde vielleicht für mein Selbstbild bedeuten, ich bin nicht in der Lage meine Wohnung sauber zu halten und ich deshalb faul bin. Faulheit ist was Schlechtes und ich möchte ja gut

sein. Ich hätte ständig den Drang alles sauber zu machen um meinem Selbstbild zu entsprechen. Das wäre mit weiterer Mühe verbunden die ich nicht auf mich nehmen wollte. Ich machte den Wunsch meiner Tochter eine Katze zu haben zu meinem Problem. Also ich hatte ein Problem das eigentlich nicht meins war. Denn jeder hätte mir wohl geraten, lass sie doch alles sauber halten. Aber was heißt denn das für mich? Ich muss die Kontrolle abgeben. Jemand anderer ist nun dafür zuständig dass mein Bedürfnis nach Sauberkeit und Ordnung erfüllt wird. Ist das möglich und wie geht es mir damit? Kann meine Tochter meinen Erwartungen gerecht werden um mein Bedürfnis zu befriedigen, kann das funktionieren? Vielleicht würde es deshalb oft Diskussionen geben und das würde unser gutes Verhältnis beeinflussen. Alles ganz schön verzwickt und das alles wegen einer Katze!

Aber da zwischen all diesen Bedürfnissen war noch ein viel größeres vorhanden. Ein Bedürfnis das nicht in meiner Kindheit angelegt war. Ein bewusstes Bedürfnis, dass ich durch viel Arbeit an mir selbst angelegt habe. Das Bedürfnis meinem Kind Verantwortung zu überlassen, ihr zu Vertrauen und der Glaube daran dass sie die Sache **auf ihre Weise** gut machen wird. Dieses Bedürfnis war mittlerweile sehr groß geworden. Somit habe ich entschieden, dass sie eine Katze haben darf.

Es hat mir jedoch auch wieder mal gezeigt, dass die vor langer Zeit angelegten Bedürfnisse immer wieder nach Beachtung schreien und wir die Geister der Vergangenheit nicht ignorieren dürfen. Sie gehören zu uns, wenn wir sie ablehnen, lehnen wir Teile von uns ab. Wir sollten hinhören was sie uns zu sagen haben und dann entscheiden wofür wir sie noch brauchen. Denn jedes dieser Teile hat eine wichtige Funktion

in unserem ICH. Wir sollten nur lernen damit besser umzugehen und nicht sie loszuwerden. Man stelle sich einmal vor, mein Bedürfnis nach Sauberkeit und Ordnung wäre nicht mehr da.

Fazit meiner Erkenntnis: Ich wurde wie auch viele andere meiner Familienmitglieder durch einen Glaubenssatz geprägt, „ Du bist nur dann ein guter Mensch wenn du alles sauber und ordentlich hältst“. Dieser Satz und meine eigene Interpretation davon, haben sich in meinem Unterbewusstsein verankert und jedes Mal, wenn ich nicht danach leben konnte, konnte ich spüren dass es mich belastet. Ich fühlte mich unwohl, unsicher und hatte ein großes Bedürfnis danach es für mich stimmig zu machen. Die Bewusstmachung darüber half mir mein Bedürfnis zu verstehen, das Verstehen half mir dabei meine Sicht auf die Dinge zu verändern um besser mit meinen Gefühlen umzugehen, es hatte positive Auswirkungen auf mein Selbstbild. Sauberkeit und Ordnung ist mir immer noch wichtig, aber ich weiß nun, ich bin auch dann ein guter Mensch, wenn nicht alles sauber und ordentlich ist und es keine Auswirkungen auf mein Selbstbild haben muss. (Mit Aufstellungsarbeit kann man hier sehr gute Erfolge erzielen)

Bedürfnisse lauern überall und es scheint so, als ob der Mensch nahezu nur aus Bedürfnissen besteht. Und das, ohne das es uns bewusst ist. Wir verhalten uns wie wir es kennen und dies aus dem Grund um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Nicht alle Bedürfnisse sind in der Kindheit angelegt, sie entstehen durch unsere Erfahrungen und wie wir diese wahrnehmen und bewerten.

Wenn es uns gelingt unsere Bedürfnisse zu erkennen, dann gelingt es uns unser Verhalten zu verstehen und zu verändern. Wenn ich ein Verhalten und auch meine Gedanken ver-

ändern möchte, dann sollte ich mein Bedürfnis erkennen das meine Gedanken und Verhalten steuert.

Denken sie an eine der vielen Situationen in denen ihr Bedürfnis ihr Verhalten gesteuert hat, versuchen sie das Bedürfnis dahinter zu erkennen und sie werden ihr Verhalten verstehen.

Ja, wir können das Verhalten dann ändern und verstehen, wenn wir die Bedürfnisse dahinter erkennen. Und das ist nicht immer einfach. Was sich so einfach anhört stellt eine große Herausforderung dar.

Ein Mensch hat in jedem Moment Bedürfnisse, die sich durch Gedanken und Gefühle bemerkbar machen. Es wird hier unterschieden zwischen Gefühlen, die anzeigen, dass Bedürfnisse erfüllt sind und Gefühlen, die anzeigen, dass Bedürfnisse nicht erfüllt sind.



Die Bedürfnispyramide beruht auf einem vom US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow entwickelten Modell, um Motivationen von Menschen zu beschreiben und gehört zu den kognitiven Motivationstheorien. Hierbei werden die Motive als Antriebskräfte menschlichen Verhaltens gesehen. Die menschlichen Bedürfnisse bilden die „Stufen“ der

Pyramide und bauen dieser eindimensionalen Theorie gemäß aufeinander auf. Demnach ist immer ein Bedürfnisverhalten bestimmend, bis es vollends befriedigt ist. Erst dann gewinnt das nächst höhere Bedürfnis an Bedeutung und wird verhaltensbestimmend.

Der Mensch wird als ganzheitliches Wesen (Kognition, Emotion und Motivation) betrachtet, dessen Ziel die Selbstverwirklichung ist. Es wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch dazu in der Lage ist seine Fähigkeiten bestmöglich einzusetzen um all seine Bedürfnisse zu befriedigen.

- Physiologische Bedürfnisse: Hunger, Durst, sexuelle Bedürfnisse, Bedürfnis nach körperlichem Wohlbefinden, nach Entspannung, sinnlichen Erfahrungen, etc.

-Bedürfnisse nach Sicherheit: Bedürfnis nach Schutz vor Bedrohung, vor Krankheit und Schmerz, Bedürfnis nach Wohnung, nach Absicherung im Alter und gegen Arbeitslosigkeit etc.

-Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Liebe: Bedürfnis nach Kontakt, nach Freundschaft, nach Aufnahme durch seinesgleichen etc.

-Bedürfnisse nach Wertschätzung: Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung durch andere, Bedürfnis nach Selbstschätzung

-Selbstverwirklichungsbedürfnisse: Bedürfnis nach Entfaltung der Persönlichkeit, nach Individualität, nach „höheren“ Werten und Idealen

Und wie gelingt es nun die eigenen Bedürfnisse und die der Menschen mit denen ich arbeite, oder der Menschen die sich in meinem privaten Umfeld bewegen zu erkennen?