

Bedürfnisse und Strategien

In der Psychologie wird Bedürfnis oft definiert als „Zustand oder Erleben eines Mangels, verbunden mit dem Wunsch ihn zu beheben“ oder „als das Verlangen oder der Wunsch, einem empfundenen oder tatsächlichen Mangels Abhilfe zu schaffen“.

Eine Auswahl von Bedürfnissen

1. Körperliche Nahrung (wie Essen, Trinken, Schlafen, Schutz, Unterkunft, körperliches Wohlbefinden, saubere Luft zum Atmen)
2. Sicherheit
3. Verständnis (Respekt ist schon eine Strategie)
4. Kreativität
5. Intimität
6. Spiel
7. Erholung
8. Autonomie
9. Sinn
10. Sexualität (darüber wird viel diskutiert)
11. Zeit

Strategie

Strategie ist eine konkrete Vorstellung, oder favorisierte Art, ein Bedürfnis zu erfüllen. Strategie ist auch das, was eine andere Person tun soll, um mein Bedürfnis zu erfüllen. Oft hat man eine Lieblingsstrategie für ein Bedürfnis. Es ist wertvoll auch alternative Strategien zur Erfüllung eines Bedürfnisses zu haben? Ein breiterer Strategiefächer, macht zufriedener und außerdem wird der Partner entlastet.

Zum Beispiel “Bedürfnis Intimität“

Liebingsstrategie

Mein Partner soll mich ohne Aufforderung in den Arm nehmen und mir eine Liebeserklärung machen.

Alternative Strategien

Zu einer Freundin/Freund und werde von ihr/ihm gesehen und gehört werden.

Mit sich selbst intim sein, indem ich mich selbst wertschätze, danke und/oder streichle

Ich werde Seminarleiterin und werde von vielen Menschen gesehen.

Ich habe Kontakt mit der spirituellen Welt

Eine kleine Auswahl von Bedürfnissen und mögliche Strategien

1. Körperliche Nahrung

wie Essen, Trinken, Schlafen, Schutz, Unterkunft, körperliches Wohlbefinden

2. Sicherheit

Ruhig und liebevoll miteinander reden und sein.
Bedrohungen von Mensch, Tier und Staat aus dem Weg gehen
Mich finanziell absichern,

3. Verständnis (Respekt ist schon eine Strategie)

Gesehen und gehört und verstanden werden vom Partner,
Verstanden werden vom Partner, Freunden, Chef, von mir selbst, von spiritueller Welt

4. Kreativität

Malen, Singen, Sexualität, Sport, Arbeit, Gartenarbeit

5. Intimität

Kuscheln mit Partner, Hund, Kind, Freunde
Herzenskontakt mit Partner, Freund, Familie, Hund, Pferd
Kontakt mit spiritueller Welt

6. Spiel

Sexualität, Sport, Spiele, Basteln

7. Erholung

Schlafen, nichts tun, Radeln, Schwimmen, Urlaub, Massage, Kaffee, Kuscheln, Sex

8. Autonomie

Allein sein, unabhängig sein von Partner, Eltern, Staat,
selbständig sein,
eigenes Hobby alleine ausüben

9. Sinn

Selbstfindung, Kinder, Job, Spiritualität, Umweltschutz

10. Sexualität

Sexualität, Selbstbefriedigung, Selbstliebe, Ekstase