

Befriedigung menschlicher Grundbedürfnisse

Für die Gesundheit ist die Befriedigung bestimmter Grundbedürfnisse entscheidend. Die Befriedigung dieser Grundbedürfnisse gelingt nur, wenn eine Person Zugang zu ihren Gefühlen hat und diese angemessen ausdrücken kann. Die zentralen Grundbedürfnisse sind (1) das Bedürfnis nach Beziehung, Austausch und Kommunikation; (2) das Bedürfnis nach Bindung, Sicherheit, Geborgenheit und Versorgtwerden durch Andere; (3) das Bedürfnis nach Freiheit, Autonomie, selbstbestimmtem Handeln und Durchsetzung eigener Interessen und (4) das Grundbedürfnis nach Selbstwert und einer Identität, der Übereinstimmung mit den eigenen Werten, und den eigenen sexuellen und sozialen Vorstellungen.

Nehmen Sie sich nun bitte 15–25 Minuten Zeit und prüfen Sie für sich selbst, welche dieser Grundbedürfnisse, in welchem Ausmaß und auf welche Weise, Sie derzeit in ihrem Leben befriedigen können und wo Sie Probleme sehen. Hilfreich können folgende Fragen dabei sein:

- 1) Wer steht mir nahe?
- 2) Auf welche Menschen kann ich mich verlassen, wenn ich Hilfe brauche?
- 3) Wem kann ich mich emotional öffnen?
- 4) Wie glücklich und zufrieden bin ich in meiner Beziehung zu Person A, B und C?
- 5) Was könnte ich anders machen, um mehr Verbundenheit in meinen Beziehungen zu Person A, B und C zu erleben?
- 6) Kann ich Nähe und Intimität (seelisch und/oder körperlich) genießen?
- 7) Welche Ängste blockieren mich, Nähe zu erleben und zu genießen?
- 8) Kann ich für mich eintreten und Ansprüche an andere stellen?
- 9) Kann ich mich um andere kümmern und für andere da sein?
- 10) Verfolge ich meine authentischen Interessen?
- 11) Strengte ich mich an, meine Begabungen weiterzuentwickeln?
- 12) Kann ich stolz auf mich sein? Gibt es etwas, worauf ich stolz bin?
- 13) Was ist mir wichtig im Leben?

- 14) Wie möchte ich einmal gelebt haben, wenn ich auf meinem Sterbebett zurück auf mein Leben blicke?
- 15) Wenn ich mir vorstelle, ich wäre mir selbst ein guter Vater und eine gute Mutter, was würde ich mir selbst heute sagen, wie würde ich mit mir umgehen?
- 16) Wonach sehne ich mich, was fehlt mir, um glücklicher zu sein?