

Maslowsche Bedürfnispyramide

Abraham Maslow - US-Psychologe
(1908 – 1970) Beschreibt menschliche
Bedürfnisse und Motivationen

Bedürfnis nach Selbstverwirklichung



Bedürfnis nach Achtung Anerkennung



Soziale Bedürfnisse



Liebe



Zugehörigkeit



Bedürfnis nach Sicherheit



Stabilität



Schutz

Ordnung



Grundbedürfnisse



Essen



Trinken

Schlafen

Selbstvertrauen
Offenheit
Wertschätzung
Familie
Austausch
Glaubwürdigkeit
Freude
Kreativität
Zuversicht
Freundschaft

(Beispiele)

Liebe Freude Klarheit Kreativität Abenteuerlustig Gelassenheit

Liebend Neugierde Einheit Achtung Solidarität Spaß Einfühlung

Ehrfurcht Eigenständigkeit Freiheit Humor Begeisterung Bewusstheit

Ekstase Zartheit Zielstrebigkeit Schönheit Optimismus Wachheit

Anmut Offenheit Achtsamkeit Natürlichkeit Geborgenheit Intuition

Weisheit Zuverlässigkeit Wertschätzung Väterlichkeit Mütterlichkeit

Kindlichkeit Dankbarkeit Toleranz Lebensfreude Sparsamkeit Gerech

Kontaktfreudigkeit Zärtlichkeit Verzeihung und Vergebung Erotisch

Aufrichtigkeit Verwirklichung Ausgeglichenheit Glaubwürdigkeit

Karriere und Beruf

- 1.
- 2.
- 3.

Persönliches Wachstum

- 1.
- 2.
- 3.

Beziehung / Partnerschaft

- 1.
- 2.
- 3.

Gesundheit / Fitness

- 1.
- 2.
- 3.

Spiritualität

- 1.
- 2.
- 3.

Aus allen 5 Bereichen die ersten miteinander in Reihenfolge bringen

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Dein wichtigster Wert

Reflektiere Deinen wichtigsten Wert:

Welche Gefühle löst er in Dir aus?

Warum ist Dir dieser Wert wichtig?

Was macht er mit Dir?

Zu welchem Ausmaß ist dieser Wert in Deinem Leben erfüllt?

Welche Konsequenz hat dieser Wert für Dein Leben?

Wieso bist Du auf diesen Wert stolz?