

Dein Grundbedürfnisse-Kompass

Die vier unsichtbaren Antriebe - auf einen Blick

Nach Klaus Grawe gibt es vier psychologische Grundbedürfnisse, die jedes menschliche Verhalten steuern. Wenn eines dieser Bedürfnisse verletzt wird, entsteht Stress - und wir reagieren in vorhersehbaren Mustern. Dieser Kompass hilft dir, im Alltag zu lesen, welches Bedürfnis bei dir oder anderen gerade ruft.

01 Bindung

Ich gehöre dazu. Ich bin nicht allein.

Stress-Signal:

Rückzug, Überanpassung, das Gefühl, nicht gesehen zu werden, Übergriffigkeit.

Verletzung:

Ausschluss, Ignoranz, Verlust, emotionale Kälte.

02 Orientierung & Kontrolle

Ich verstehe, was passiert. Ich habe Einfluss.

Stress-Signal:

Mikromanagement, Überplanung, Rigidität, Lähmung bei Unklarheit.

Verletzung:

Unvorhersehbarkeit, Machtlosigkeit, fehlende Information, Chaos.

03 Selbstwerterhöhung

Ich bin wertvoll. Ich bin genug.

Stress-Signal:

Rechtfertigen, Angreifen, Perfektionismus, Bewertungsangst.

Verletzung:

Kritik, Nicht-Anerkennung, Vergleich, Abwertung.

04 Lustgewinn / Unlustvermeidung

Ich erlebe Freude. Ich vermeide Schmerz.

Stress-Signal:

Flucht, Ablenkung, Konsum, Süchte, Erstarrung.

Verletzung:

chronische Überforderung, anhaltender Schmerz, Sinnlosigkeit, Langeweile.

DEINE FRAGE FÜR DEN ALLTAG

In der nächsten stressenden Situation: „Welches Grundbedürfnis wird hier gerade verletzt? Bei mir. Nicht beim anderen. Bei mir.“

Du machst den Unterschied. Deine Stimme ist wichtig.

