

ImpulsAktion - 2. Modul

Unsere Grundbedürfnisse

beeinflussen unser Verhalten in Veränderungsprozessen

Bitte bewerten Sie, wie ausgeprägt Ihre Grundbedürfnisse im Kontext von Veränderungsprozessen sind.

Null bedeutet, dass Ihnen dieses Bedürfnis überhaupt nicht wichtig ist und zehn bedeutet, dass Ihnen dieses Bedürfnis extrem wichtig ist. Mit den Zahlen dazwischen stufen Sie das jeweilige Bedürfnis für sich passend ein. Machen Sie einfach ein Kreuz auf der Skala. Grübeln Sie nicht lange, sondern machen Sie das Kreuz eher spontan aus dem Bauch heraus.

Bei der nächsten ImpulsAktion gebe ich Ihnen konkrete Anleitungen an die Hand, wie Sie im Veränderungsprozess auf die jeweiligen Grundbedürfnisse eingehen, damit der Wandel gelingen kann.

Tipp: Wenn Sie eventuell Schwierigkeiten beim Setzen Ihrer Kreuze haben, weil Ihnen einfach ALLES EXTREM wichtig ist, dann fragen Sie sich bitte Folgendes:

„Angenommen, ich wäre in mitten eines Veränderungsprozesses. In mir kommen Unsicherheiten, vielleicht auch Ängste hoch, es herrscht ein bisschen Unordnung oder auch Chaos im äußeren Umfeld, aber auch in meinem Inneren... worauf könnte ich am EHESTEN verzichten, wenn ich mich entscheiden müsste?“

Beispiel: „Angenommen ich könnte ENTWEDER KLARHEIT ODER SICHERHEIT haben. Worauf könnte ich ein wenig leichter verzichten?“

Also Sie vergleichen dann einfach immer zwei Bedürfnisse miteinander und überlegen, worauf Sie eher verzichten könnten, wenn Sie nur EINS haben könnten.

Das Grundbedürfnis nach **Handlungsfähigkeit:**

Besonders wenn wir unter Druck oder Stress stehen, brauchen wir die Möglichkeit, etwas zu tun und wollen auch erleben, dass unser Handeln etwas bewirkt. Das Gefühl, hilflos fremden Kräften ausgeliefert zu sein, stresst uns zusätzlich.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Das Grundbedürfnis nach **Klarheit:**

Menschen wollen wissen, was los ist und wo es lang geht. Sie möchten verstehen, was der Sinn einer Sache ist.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Das Grundbedürfnis nach **Zugehörigkeit**:

Wir sind soziale Wesen und brauchen gesellschaftliche Kontakte und emotionale Beziehungen. Die damit verbundene Geborgenheit und Wertschätzung sind emotional überlebenswichtig – egal ob in einer Partnerschaft, im Verein, in einem Team, in einer Abteilung oder in einem Unternehmen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Das Grundbedürfnis nach **Ordnung**:

Es geht uns gut, wenn wir uns auskennen, wir einen Überblick haben und Ordnung herrscht. Das gibt uns das Gefühl, dass wir alles unter Kontrolle und im Blick haben.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Das Grundbedürfnis nach **Sicherheit**:

Wir lieben keine Überraschungen – außer, die positiven natürlich. 😊 Sicherheit bedeutet für uns im Kontext von Veränderungsprozessen, dass wir so einigermaßen wissen, was auf uns zukommt, so dass wir uns darauf einstellen und planen können.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Meine drei am ausgeprägtesten Grundbedürfnisse im Kontext von Veränderungsprozessen sind:

1. _____
2. _____
3. _____