Meine persönliche Bedürfnispyramide – Startversion

Startversion

Physiologische Bedürfnisse · Eigener Grad 1–5 / Begründung
Sicherheitsbedürfnisse · Eigener Grad 1–5 / Begründung
Soziale Bedürfnisse · Eigener Grad 1–5 / Begründung
Ich-Bedürfnisse · Eigener Grad 1–5 / Begründung
Selbstverwirklichung · Eigener Grad 1–5 / Begründung
Was funktioniert bereits gut?
Wo besteht wesentlicher Handlungsbedarf?
Was erhält jetzt Vorrang?
Was kann warten?

Meine persönliche Bedürfnispyramide – Vertiefung

Vertiefung

Physiologische Bedürfnisse

Referenz für Grad 4 – verlässlich erfüllt
Ernährung, Schlaf, Erholung und grundlegende körperliche Versorgung finden im Alltag ausreichend und verlässlich Platz.

Eigener Grad 1–5	
Kommentar / Begründung	

Sicherheitsbedürfnisse

Referenz für Grad 4 – verlässlich erfüllt
Wohnen und Lebensunterhalt sind verlässlich gesichert. Konkrete Sorgen um Schutz oder Versorgung bestimmen den Alltag nicht dauerhaft.

Eigener Grad 1–5	
Kommentar / Begründung	

Soziale Bedürfnisse

Referenz für Grad 4 – verlässlich erfüllt
Es gibt verlässliche Beziehungen, in denen Nähe, Zugehörigkeit und Unterstützung erlebt werden. Ihr Umfang passt zum eigenen Bedürfnis.

Eigener Grad 1–5	
Kommentar / Begründung	

Meine persönliche Bedürfnispyramide – Vertiefung

Vertiefung

Ich-Bedürfnisse

Referenz für Grad 4 – verlässlich erfüllt
Es bestehen Selbstachtung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Anerkennung und respektvoller Umgang werden im Alltag erfahren.

Eigener Grad 1–5	
Kommentar / Begründung	

Selbstverwirklichung

Referenz für Grad 4 – verlässlich erfüllt
Persönlich bedeutsame Interessen, Fähigkeiten oder Projekte können regelmäßig gelebt und weiterentwickelt werden.

Eigener Grad 1–5	
Kommentar / Begründung	

Meine persönliche Bedürfnispyramide – Vertiefung

Vertiefung

Bewertungsmaßstab – Die fünf Erfüllungsgrade

1 · Kaum erfüllt
Wesentliches fehlt; das Bedürfnis kommt im betrachteten Zeitraum fast durchgehend zu kurz.
2 · Teilweise erfüllt
Einzelne gute Bedingungen sind vorhanden; größere Lücken bleiben bestehen.
3 · Weitgehend erfüllt
Vieles ist vorhanden; spürbare Einschränkungen oder Unterbrechungen kehren wieder.
4 · Verlässlich erfüllt
Das Bedürfnis ist in der aktuellen Lebensphase angemessen und regelmäßig erfüllt.
5 · Sehr gut und belastbar erfüllt
Der gute Zustand besteht über längere Zeit und bleibt auch bei üblichen zusätzlichen Belastungen erhalten.

Grad vier beschreibt einen angemessen und verlässlich erfüllten Zustand. Ein solcher Bereich kann bereits genügend Halt geben, ohne dass er weiter verbessert werden müsste. Die Bewertung bezieht sich auf die eigene Lebenssituation. Für soziale Zugehörigkeit zählt beispielsweise, ob die vorhandenen Beziehungen den gewünschten Rückhalt geben, und nicht die Zahl der Menschen im Adressbuch.

Die Werte werden nicht zu einer Gesamtnote verrechnet. Eine niedrige Einschätzung lenkt die Aufmerksamkeit auf einen möglichen Mangel; welche Priorität daraus entsteht, hängt von dessen Dringlichkeit und Bedeutung für den Alltag ab. Der Kommentar hilft, diese Unterschiede zu verstehen. Auch das, was bereits gut funktioniert und bewusst erhalten bleiben soll, gehört in die Betrachtung.

Meine persönliche Bedürfnispyramide – Vertiefung

Vertiefung

Einordnen und gewichten

Die Referenzen lassen sich konkretisieren, ohne grundlegende Bedürfnisse kleinzureden. In die Kommentarspalte gehören Beobachtungen, bestehende Unterstützung sowie erkennbare Lücken und Veränderungen. Bei stark unterschiedlichen Teilaspekten kann ein Bereich in mehrere Zeilen aufgeteilt werden.

Was bereits gut funktioniert
Wo Defizite bestehen
Was aktuell Priorität erhält
Was vorerst warten darf
Meine zentrale Erkenntnis

Eine 4 darf bereits genügen. Die Werte werden nicht zu einer Gesamtnote verrechnet. Für die Gewichtung zählen zusätzlich Dringlichkeit und Auswirkungen auf andere Bereiche; eine niedrige Zahl allein legt die nächste Priorität nicht fest.