



BEDÜRFNISBATTERIEN

ERKENNEN WELCHE BEDÜRFNISSE MEHR UND WELCHE WENIGER ERFÜLLT SIND

Hintergrund

Als Menschen haben wir im sozialen Gefüge stets mehrere Rollen inne. Im Privaten sind dies Rollen wie Mutter, Sohn, Freund oder Sportkameradin. Im Beruflichen gibt es ähnliche Rollen. Diese sind allerdings oft noch mit einer hierarchischen Ebene verbunden. So kann eine Person freundschaftliche*r Kollege*in, Assistent*in, Chef*in und Kaffee-Plausch-Partner*in gegenüber verschiedenen Personen zugleich sein. Rollen überschneiden sich oft stark. Wichtig ist, dass die Bedürfnisse von Menschen unabhängig von ihrer Position und Rolle anerkannt werden. Oft sind wir uns selbst über diese Bedürfnisse nicht bewusst, dabei spielen sie im Zwischenmenschlichen eine fundamentale Rolle. Nicht alle Bedürfnisse müssen erfüllt sein. Da sie aber meist mit Erwartungen verbunden sind, ist es wichtig, sie zumindest zu erkennen.

Anleitung

Bedürfnisse können in verschiedenen Lebensbereichen sehr unterschiedlich sein. Im Beruf, bei der Familie, im Privaten und bei Freizeitaktivitäten können diverse Situationen auftreten, in denen sich Ihr Verhalten stark unterscheidet. Überlegen Sie sich daher zu Beginn, auf welchen Kontext Sie sich fokussieren möchten.

Sammeln Sie im nächsten Schritt Ihre Rollen und notieren Sie sie in der Liste. Sie können wesentlich mehr Rollen innehaben oder auch weniger erkennen, als Linien vorhanden sind. Ergänzen Sie so viele, wie Sie es für sinnvoll halten, um Ihre Vielfalt im betrachteten Kontext abzudecken. Eine Rolle wird nicht als einmalige Handlung verstanden. Sie ergibt sich aus wiederkehrenden Tätigkeiten.

Innerhalb des gewählten Kontexts haben Sie verschiedene Bedürfnisse. Einige werden stärker, andere schwächer oder gar nicht erfüllt. Unerfüllte Bedürfnisse zeigen sich in Form von unangenehmen Gefühlen, erfüllte Bedürfnisse in Form von angenehmen Gefühlen. Schauen Sie auf die Liste von Bedürfnissen und wählen Sie 10 davon aus, die Ihnen besonders wichtig sind. Achten Sie darauf, dass Sie sowohl Bedürfnisse wählen, die erfüllt sind, als auch weniger erfüllte. Sie können die Liste an Begriffen dafür auch ergänzen.

Schreiben Sie Ihre 10 Bedürfnisse unter die Akkus und füllen Sie die Ladebalken entsprechend aus, indem Sie die Kästchen in den Akkus ausmalen. Nutzen Sie dafür drei Farben. Rot: Akkus, die eher leer sind (1–2), Gelb: einen mittleren Ladestand haben (3), Grün: voll sind (4–5).

Schauen Sie sich zum Abschluss Ihre Bedürfnisse an. Sind es Bedürfnisse, die sich in anderen Kontexten wiederholen? Welche Akkus sind besonders voll und welche eher leer? Was können Sie tun, um die leeren Akkus aufzuladen? Dabei ist es wichtig, dass nicht immer alle Akkus aufgeladen sein müssen. Wichtiger ist es, einen ausgewogenen Ladestand zu haben und darauf zu achten, dass bestimmte Akkus nicht permanent leer bleiben. Insgesamt sollten Sie von ausreichend gefüllten Akkus zehren können und den Ladestand im Blick behalten.

Falls Sie die Übung im Team machen, sollten Sie sich zu Beginn gemeinsam über den Kontext austauschen. Geht es um die Zusammenarbeit im Projekt, der Organisation oder einem anderen Kontext? Füllen Sie anschließend Ihre Rollen und Bedürfnisse selbstständig aus. Stellen Sie anschließend Ihre Bedürfnisbatterien im Team vor. Das Team sollte dabei einzelne Punkte nicht kommentieren. Rückfragen sind allerdings erlaubt.



1 – 5
Personen

25 Minuten

Papier,
Stift

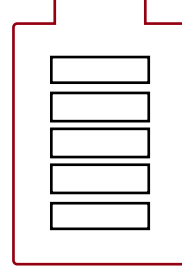
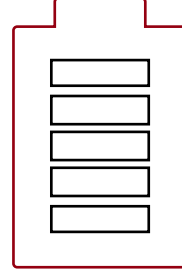
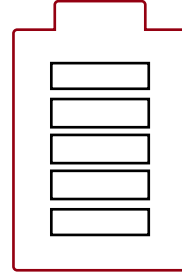
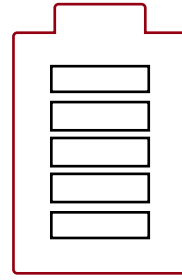
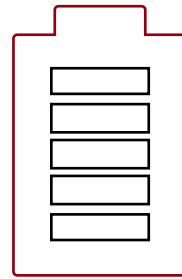
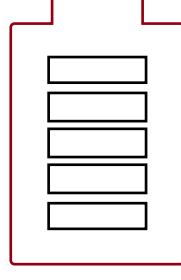
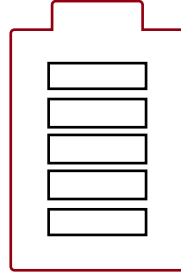
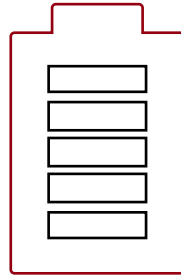
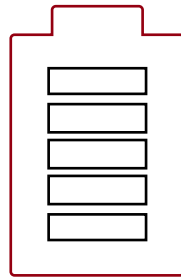
Bedürfnisse

Abgrenzung	Experimentieren	Menschlichkeit	Stabilität
Abwechslungs- reichtum	Feiern	Motivation	Status
Aufmerksamkeit	Freizeit	Nachdenken	Struktur
Augenhöhe	Freude	Neugierbefriedi- gung	Toleranz
Ausruhen	Freundschaft	Offenheit	Unabhängigkeit
Austausch	Gelingen	Ordnung	Unbeschwertheit
Beständigkeit	Gemeinschaft	Privatsphäre	Unterstützung
Bewegung	Gerechtigkeit	Regeln	Veränderung
Bildung	Inspiration	Respekt	Verantwortung
Dialog	Klarheit	Risiko	Verständnis
Distanz	Komfort	Rückhalt	Vertrauen
Disziplin	Kommunikation	Selbstdisziplin	Wachstum
Ehrlichkeit	Kompromiss- bereitschaft	Sicherheit	Wertschätzung
Eigenverant- wortung	Konstanz	Sinn	Zeit
Empathie	Kreativität	Spaß	Zusammenarbeit
Entfaltung	Lernen	Spontaneität	Zuverlässigkeit

MEINE ROLLEN

Three horizontal dashed lines for writing.

MEINE BEDÜRFNISSE



Five horizontal dashed lines for writing, corresponding to the battery icons above.