

## 2 Bedürfnisse – und wie sie uns zum Handeln bringen

### Persönliche Bedürfnisse

Abwechslungsreichtum	Mut
Aktivieren von eigenen Ressourcen	Mut, Ideen zu verwirklichen
Als Individuum anerkannt werden	Ordnung/Struktur
Autonomie	Orientierung
Beitrag zum Unternehmenswert	Persönliches Wachstum
Eigene Erfahrungen machen	Persönlichkeitsentwicklung
Eigene Gestaltungsspielräume	Pläne zur Erfüllung der eigenen Ziele
Eigeninitiative	Respekt
Effizienz	Selbstachtung
Engagement	Selbstbewusstsein
Entscheidungsfreiräume	Selbstschutz
Flexibilität	Selbstbestimmung
Förderung von Karrierechancen	Selbstvertrauen
Freiheit	Sinnhaftigkeit
Freude	Sinnvolle Arbeit
Frieden	Spaß
Gelassenheit	Spiritualität
Gleichberechtigung	Talente einsetzen können
Genauigkeit	Unabhängigkeit
Humor	Verantwortung übernehmen
Inspiration	Visionen, Träume und Werte verwirklichen
Kompetenz	Werteorientierung
Kreativität	Wertschätzung
Menschenwürde	Wirtschaftliche Sicherheit
Motivation	Zufriedenheit

**Bedürfnisse in Kontakt mit anderen**

(Fett markiert finden Sie diejenigen Bedürfnisse, die im Arbeitsalltag häufig eine Rolle spielen.)

**Achtsamkeit**
**Akzeptanz**
**Anerkennung**
**Aufrichtigkeit/Ehrlichkeit**
**Austausch**
**Authentizität**

Balance von Aktivität und Ruhe

Balance von Arbeit und Freizeit

Balance von Geben und Nehmen

Emotionale Sicherheit

Empathie

**Ernst genommen werden**
**Fairer Interessenausgleich**
**Fairness**

Feiern – Erfolge feiern

**Integrität**
**Klarheit**
**Kommunikation auf Augenhöhe**

Korrektheit

**Kreativität**

Leistung

Menschliche Beziehungen/Liebe

Mitgefühl

Nähe

**Offenheit/Klima von Offenheit**
**Planbarkeit**

Privatsphäre

**Qualität**
**Respekt**
**Rücksichtnahme**

Freude

Freundschaft

Frieden

Geborgenheit

Gegenseitige Unterstützung

**Gemeinsam Erfolge feiern**
**Gemeinsame Ziele erreichen**
**Gemeinsamkeit/Teamgeist/Zusammenhalt**
**Glaubwürdigkeit**
**Gesehen und gehört werden**
**Gleichwertigkeit**
**Harmonie**

Humor

**Information**

Innovation

**Toleranz**
**Transparenz**
**Unterstützung**
**Veränderungsbereitschaft**

Verbundenheit

**Vereinbarungstreue**
**Verlässlichkeit**
**Verständnis/Verstehen**
**Vertrauen**

Vielfalt

**Wertschöpfung**

Zugehörigkeit

Zugewandtheit

**Zusammenarbeit/Kooperation**

**Gefühle, die auftreten können, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind**

(Fett markiert finden Sie diejenigen Gefühle, die zum Arbeitsalltag am besten passen.)

<b>ärgerlich</b>	durcheinander	<b>irritiert</b>	<b>unglücklich</b>
alarmiert	empört	missmutig	uninspiriert
angeekelt	entnervt	mürrisch	<b>unruhig</b>
<b>angespannt</b>	entmutigt	mutlos	<b>unsicher</b>
angewidert	<b>enttäuscht</b>	niedergeschlagen	<b>unzufrieden</b>
aufgebracht	erschreckt	<b>perplex</b>	<b>verärgert</b>
fassungslos	feindselig	pessimistisch	verbittert
aggressiv	<b>frustriert</b>	<b>ratlos</b>	<b>verblüfft</b>
bedrückt	geladen	resigniert	verletzt
belastet	gelähmt	ruhelos	verständnislos
beschämt	genervt	<b>sauer</b>	verstimmt
<b>besorgt</b>	gereizt	schockiert	<b>wütend</b>
bestürzt	<b>gestresst</b>	<b>traurig</b>	zerrissen
<b>betroffen</b>	hoffnungslos	unbehaglich	<b>zornig</b>
<b>beunruhigt</b>	in Panik		

**Gefühle, die auftreten können, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind**

(Fett markiert finden Sie diejenigen Gefühle, die zum Arbeitsalltag am besten passen.)

<b>angeregt</b>	<b>entspannt</b>	gerührt	<b>optimistisch</b>
ausgeglichen	<b>erfreut</b>	<b>glücklich</b>	präsent
befreit	erfüllt	gut gelaunt	<b>ruhig</b>
berührt	ergriffen	hellwach	<b>sicher</b>
<b>beruhigt</b>	<b>erleichtert</b>	hoffnungsvoll	überglücklich
bewegt	<b>ermutigt</b>	<b>inspiriert</b>	<b>überrascht</b>
<b>dankbar</b>	erwartungsvoll	locker	vergnügt
<b>engagiert</b>	<b>froh</b>	<b>motiviert</b>	<b>zufrieden</b>
entlastet	<b>gespannt</b>	<b>neugierig</b>	

Welche Bedürfnisse befriedigen Sie durch Ihre Arbeit? Welche Bedürfnisse sind Ihnen auf der Arbeit wichtig? **»Worum geht es Ihnen?«**

[illegible]