

Bedürfniskarten



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Autonomie

Definition

Der Ursprung deiner Handlungen sein und das Gefühl haben, dass du Dinge auf deine eigene Weise machen kannst. Anstatt eher das Gefühl zu haben, äußere Umstände und andere Personen bestimmen Deine Handlungen.

Untergeordnete Bedürfnisse

Entscheidungsfreiheit

Die Freiheit haben, deine Handlungen zu bestimmen und deine eigenen Entscheidungen zu treffen.

Individualität

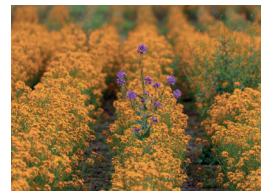
Ein unabhängiges Leben haben und Eigenschaften, die Dich von anderen Menschen unterscheiden.

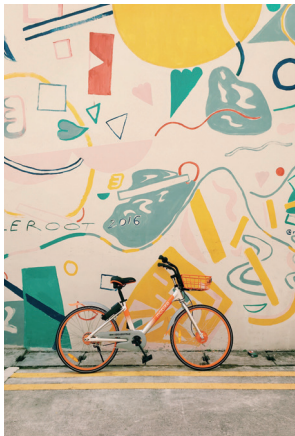
Kreativer Ausdruck

Die Fähigkeit haben, sich neue Dinge und Ideen vorzustellen, zu erschaffen und zu kommunizieren.

Selbstbestimmtheit

Die Fähigkeit haben, Dinge selbst zu tun und Entscheidungen selbst zu treffen, ohne die Hilfe anderer Menschen zu benötigen.







Schönheit

Definition

Das Gefühl haben, dass die Welt ein Platz der Eleganz, Kohärenz und Harmonie ist. Anstatt das Gefühl zu haben, die Welt sei unharmonisch, unattraktiv oder hässlich.

Untergeordnete Bedürfnisse

Einheit und Ordnung

Das Gefühl haben, dass die Welt ein Ort der Balance und Harmonie ist.

Künstlerische Erlebnisse

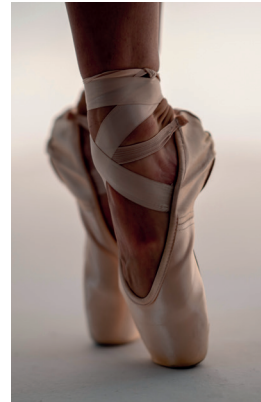
Die Fähigkeit haben, dich mit Handlungen künstlerischer Wahrnehmung, Kreation und Reflexion zu beschäftigen.

Natürliche Schönheit

Zugang zu schönen natürlichen Objekten oder Umgebungen haben.

Eleganz & Finesse

Zugang zu Umgebungen, Objekten und Ideen voller Eleganz und Finesse zu haben.







Komfort

Definition

Ein leichtes, einfaches und entspanntes Leben haben, anstatt Anspannung, Schwierigkeiten oder Reizüberflutung zu erleben.

Untergeordnete Bedürfnisse

Seelenfrieden

Einen mentalen Zustand der Gelassenheit haben.

Einfachheit

Das Gefühl haben, dass die Welt ein Ort der Klarheit und Einfachheit ist.

Bequemlichkeit

Ein einfaches und bequemes Leben haben.

Übersicht & Struktur

Ein Gespür für Übersicht und Struktur haben.







Gemeinschaft

Definition

Teil einer sozialen Gruppe oder Einheit sein, die für dich wichtig ist und von dieser akzeptiert sein, anstatt das Gefühl zu haben, nirgendwo dazuzugehören und keine soziale Struktur zu haben, auf die du dich verlassen kannst.

Untergeordnete Bedürfnisse

Zugehörigkeit und Gruppenidentität)

Ein Gespür für Gleichheit, Zugehörigkeit und gemeinsame Interessen mit einer Gruppe haben.

Soziale Harmonie

In einer ausgeglichenen und friedlichen Co-Existenz mit anderen leben.

Konformität (sich einfügen)

Einstellungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen haben, die ähnlich sind wie die deiner sozialen Gruppe und zu dieser passen.

Verwurzelung (Tradition, Kultur)

Ein Gespür für familiäre Herkunft, Gemeinschaft und Tradition haben.







Kompetenz

Definition

Die Kontrolle über deine Umgebung haben und in der Lage sein deine Fertigkeiten einzusetzen, um Herausforderungen zu meistern, anstatt das Gefühl zu haben, inkompetent und unwirksam zu sein.

Untergeordnete Bedürfnisse

Wissen und Verständnis

Wissen über und Verständnis für die Welt haben und erweitern.

Herausforderung

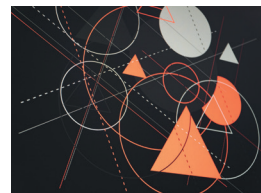
Von Herausforderungen stimuliert sein, die deine Fertigkeit und Entschlossenheit erfordern.

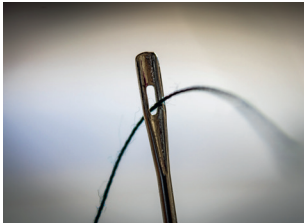
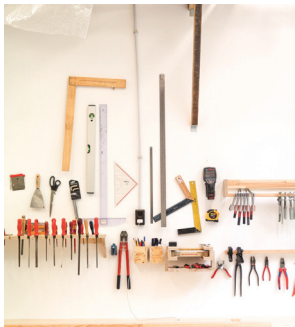
Kontrolle über die Umgebung

Die Fähigkeit haben, den Verlauf der Ereignisse in deiner Umgebung zu steuern.

Entwickeln von Fertigkeiten

Die Fähigkeit haben, deine Fertigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln.







Fitness

Definition

Einen Körper haben und nutzen, der stark, gesund und voller Energie ist, anstatt eines Körpers, der sich krank, schwach oder lustlos anfühlt.

Untergeordnete Bedürfnisse

Ernährung

Zugang zu Nahrungsmitteln haben, die Energie liefert und Weiterentwicklung fördert.

Energie und Stärke

Einen starken Körper und Geist haben und nutzen, die voller Energie sind.

Gesundheit

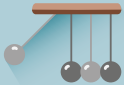
In einer guten physischen und mentalen Verfassung sein.

Hygiene

Sich selbst und die eigene Umgebung sauber halten, um bei guter Gesundheit zu bleiben.







Wirksamkeit

Definition

Sehen, dass die eigenen Handlungen oder Ideen Wirkung auf die Welt haben und zu etwas beitragen, anstatt zu sehen, dass du keinen Einfluss hast und zu nichts beiträgst.

Untergeordnete Bedürfnisse

Einfluss

Sehen, dass deine Handlungen einen Einfluss auf Menschen, Dinge oder Situationen haben.

Vermächtnis

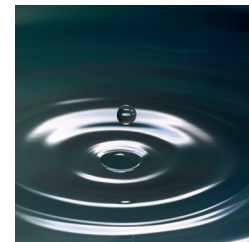
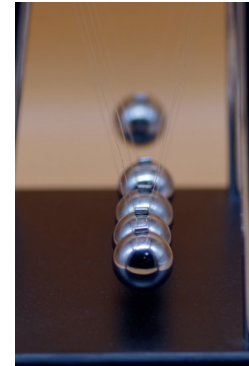
Das Gefühl haben, dass du arbeitest, um etwas zu erschaffen und für die, die nach dir kommen, zu hinterlassen.

Beitrag

Die Fähigkeit haben, einen sinnvollen Beitrag für Individuen, Gemeinschaften oder die Welt im Allgemeinen zu leisten.

Etwas aufbauen

Die Fähigkeit haben, Dinge zu erschaffen und aufzubauen.







Moral

Definition

Das Gefühl haben, dass die Welt ein moralischer Ort ist und in der Lage sein im Einklang mit deinen persönlichen Werten zu agieren, anstatt das Gefühl zu haben, dass die Welt unmoralisch ist und deine Handlungen im Widerspruch zu deinen Werten stehen.

Untergeordnete Bedürfnisse

Leitende Prinzipien haben

Einem Kodex guten Verhaltens folgen und Werte haben, die dein Verhalten leiten.

Eine gerechte Gesellschaft

In einer Gesellschaft leben, in der alle gleich behandelt werden und jedem Gerechtigkeit geboten wird.

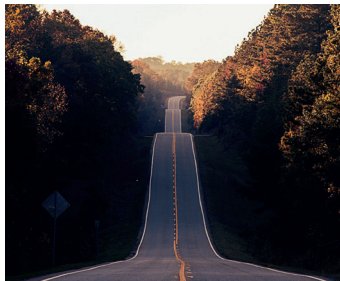
Tugendhaft handeln

Fähig sein, gerecht und im Einklang mit moralischen Standards zu handeln.

Pflichten erfüllen

Die Fähigkeit haben, deine Pflichten gegenüber Individuen, Gemeinschaften und der Gesellschaft zu erfüllen.







Sinn

Definition

Einen klaren Gespür dafür haben, was dein Leben bedeutungsvoll und wertvoll macht, anstatt eines Mangels an Orientierung, Wichtigkeit und Bedeutung in deinem Leben.

Untergeordnete Bedürfnisse

Lebensziele und Orientierung

Bestrebungen und Ambitionen haben, die die Errungenschaften im Leben leiten.

Bedeutungsvolle Aktivitäten

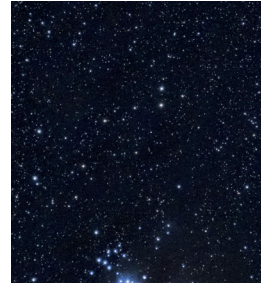
Die Fähigkeit haben, sich mit Aktivitäten zu beschäftigen, die Deinem Leben Sinn und Bedeutung geben.

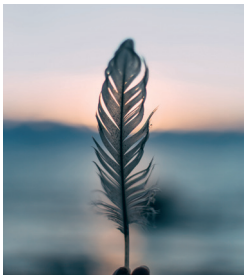
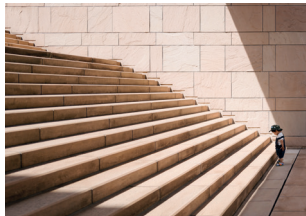
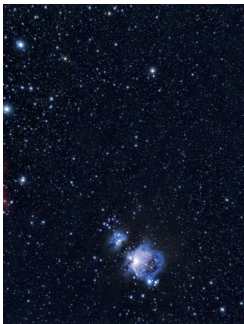
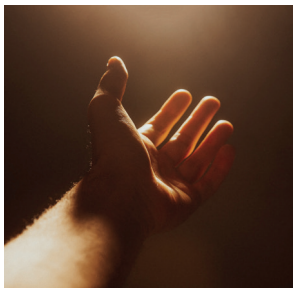
Persönliches Wachstum

Die Fähigkeit haben, sich zu entwickeln, um Dein volles Potenzial zu erreichen.

Spiritualität

Sich mit einer transzendenten oder göttlichen Art der Existenz im Leben verbunden fühlen.







Anerkennung

Definition

Wertschätzung bekommen für das, was du tust und Respekt für das, was du bist, anstatt missachtet, unterschätzt oder ignoriert zu werden.

Untergeordnete Bedürfnisse

Wertschätzung

Das Gefühl haben, geschätzt und wertgeschätzt dafür zu sein, was du bist.

Respekt

Das Gefühl haben, ernst genommen, für würdevoll befunden und mit Respekt behandelt zu werden.

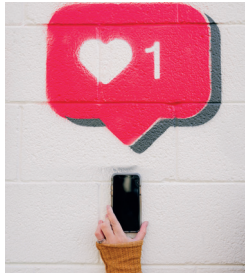
Status & Prestige

Eine würdige Position in deiner sozialen Gruppe oder Gesellschaft leben.

Populärität

Das Gefühl haben, von anderen gemocht und bewundert zu werden.







Verbundenheit

Definition

Herzliche, beidseitige und vertrauensvolle Beziehungen zu Menschen haben, die dir wichtig sind, anstatt das Gefühl zu haben, isoliert oder unfähig zu sein, persönliche Beziehungen zu knüpfen.

Untergeordnete Bedürfnisse

Liebe und Intimität

Zugang zu Liebe, Zärtlichkeit und Intimität haben.

Kameradschaft

Enge und akzeptierende Freundschaften haben.

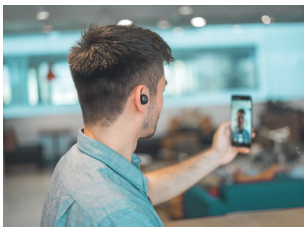
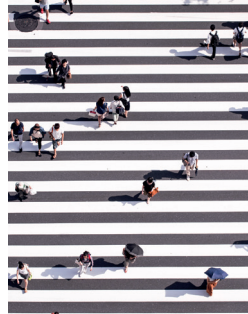
Pflegen und Kümmern

Fähig sein, Pflege und Zuwendung zu bieten.

Emotionale Unterstützung

Empathie, Mitgefühl und echte Fürsorge erfahren.







Sicherheit

Definition

Das Gefühl haben, dass deine Rahmenbedingungen und dein Umfeld dich sicher vor Schaden und Bedrohungen halten, anstatt des Gefühls, dass die Welt gefährlich, riskant oder ein Ort der Unsicherheit ist.

Untergeordnete Bedürfnisse

Physische Sicherheit

Sicher und geschützt vor Schmerzen, Verletzungen oder Verlust sein.

Finanzielle Sicherheit

Die Ressourcen haben, deinen Lebensstandard in der Gegenwart und in der Zukunft zu sichern.

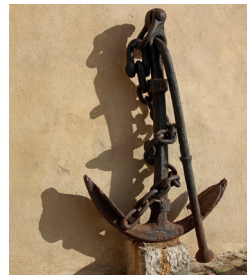
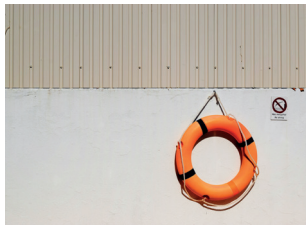
Soziale Stabilität

Das Gefühl haben in einer stabilen Welt und in Frieden mit anderen zu leben.

Erhaltung

Die Fähigkeit haben, dich und was dir wichtig ist, zu erhalten und zu bewahren.







Stimulation

Definition

Mental und physisch stimuliert sein durch neue, abwechslungsreiche und relevante Impulse und Stimuli, anstatt das Gefühl zu haben, gelangweilt, gleichgültig oder apathisch zu sein.

Untergeordnete Bedürfnisse

Neuartigkeit

Neue und abwechslungsreiche Erfahrungen oder Impulse haben.

Abwechslung

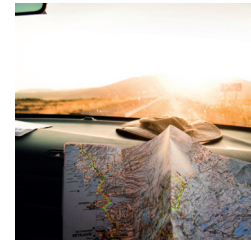
Die Fähigkeit haben, Abwechslung und Veränderung zu genießen.

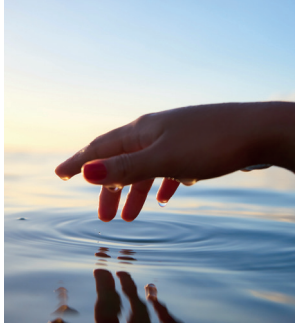
Spielen

Sich mit spielerischen und amüsierenden Aktivitäten beschäftigen.

Körperliches Vergnügen

Erfüllende körperliche Erfahrungen und Empfindungen haben.





Impressum



www.mittelstand-digital.de
www.digitalzentrum-fokus-mensch.de

Das Mittelstand-Digital Zentrum Fokus Mensch ist Teil des Förderschwerpunkts „Mittelstand Digital“ des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK).

Herausgebende:

Mittelstand-Digital Zentrum Fokus Mensch,
V.i.S.d.P.: Prof. Dr. Michael Burmester, Doris Janssen, Anne Elisabeth Krüger, Dr. Magdalena Laib

Weiteres:

Bildrechte siehe Rückseite
Icons: Benedikt Hilscher, Danica Sattink Rath
Layout: Milena Velić, Danica Sattink Rath

Diese Materialien wurden im Mittelstand 4.0-Kompetenzzentrum Usability entwickelt und beruhen auf einer Übersetzung der Arbeiten von Pieter M.A. Desmet & Steven F. Fokkinga: Thirteen Fundamental Psychological Needs, ISBN 978-94-6384-185-6, Delft 2020

Stand: 06/2023, Stuttgart



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Bildquellen

Autonomie:

A1: Autumn Studio - Unsplash
 A2: Caleb Jones - Unsplash
 A3: Lance Anderson - Unsplash
 B1: Joshua Earle - Unsplash
 B2: Joshua Coleman - Unsplash
 B3: Dan Meyers - Unsplash
 C1: Designecologist - Unsplash
 C2: Boopathi Rajaa - Unsplash
 C3: Matthew Henry - Unsplash
 D1: Shunya Koide - Unsplash
 D2: Vika Strawberrika - Unsplash
 D3: Taelynn Christopher - Unsplash
 E1: Rommel Davila - Unsplash
 E2: Aaron Burden - Unsplash
 E3: Brandon Mowin - Unsplash

Schönheit:

A1: Heloise Delbos - Unsplash
 A2: Erol Ahmend - Unsplash
 A3: Liel-An - Unsplash
 B1: Nihal Demirici Erenay - Unsplash
 B2: Kasia Sikorska - Unsplash
 B3: Cecile Honnaud - Unsplash
 C1: Joshua Roudeau - Unsplash
 C2: Laura Adai - Unsplash
 C3: Courtney Cook - Unsplash
 D1: Jessica Da Rosa - Unsplash
 D2: Orfeas Green - Unsplash
 D3: Kenny Eliason - Unsplash
 E1: Lucas Calloch - Unsplash
 E2: Dusan Kipic - Unsplash
 E3: Summer Mahaffe - Unsplash

Komfort:

A1: iliartsy - Unsplash
 A2: Claudio Scott - Pixabay
 A3: StockSnap - Pixabay
 B1: Priscilla Du Preez - Unsplash
 B2: KarrieZhu - Pixabay
 B3: Peter H - Pixabay
 C1: Dino Reichmuth - Unsplash
 C2: Laura Chouette - Unsplash
 C3: Monika - Pixabay
 D1: Maxwell Nelson - Unsplash
 D2: Francis - Pixabay

D3: Esthee Janssens - Unsplash
 E1: Alonso Reyes - Unsplash
 E2: Nizar Pangkar - Unsplash
 E3: Peter H - Pixabay

Gemeinschaft:

A1: Krakenimages - Unsplash
 A2: Agence Olloweb - Unsplash
 A3: Damien Tupinier - Unsplash
 B1: Spencer Davis - Unsplash
 B2: Jonathan Borba - Unsplash
 B3: Andrew Moca - Unsplash
 C1: Duy Pham - Unsplash
 C2: Nathan Dumlao - Unsplash
 C3: Nicole Baster - Unsplash
 D1: Hannah Busing - Unsplash
 D2: Chris Lawton - Unsplash
 D3: Christian Lue - Unsplash
 E1: Chris Briggs - Unsplash
 E2: Tim Marshall - Unsplash
 E3: Priscilla Du Preez - Unsplash

Kompetenz:

A1: N40TBfN08Nk - Unsplash
 A2: Martin Sanchez - Unsplash
 A3: Beazy - Unsplash
 B1: Markus Spiske - Unsplash
 B2: Beth Jnr - Unsplash
 B3: Sunbeam Photography - Unsplash
 C1: Kvalifik - Unsplash
 C2: Gustavo Sanchez - Unsplash
 C3: Chuttersnap - Unsplash
 D1: Nick Page - Unsplash
 D2: Agefiss - Unsplash
 D3: Olav Ahrens Rotne - Unsplash
 E1: John Moses Baun - Unsplash
 E2: Immanuel Ikwugebu - Unsplash
 E3: Erik McLean - Unsplash

Fitness:

A1: Clique-Images - Unsplash
 A2: Jade Stephens - Unsplash
 A3: Indian Yogi Madhav - Unsplash
 B1: Ella Olsson - Unsplash
 B2: Chandler Crutten - Unsplash
 B3: Crystalweed Cannabis - Unsplash

C1: Chelsea Gates - Unsplash
 C2: Brooke Lark - Unsplash
 C3: Ola Mishchenko - Unsplash
 D1: Kevon Fitzgerald - Unsplash
 D2: Nathan Dumlao - Unsplash
 D3: Sarah Dorweiler - Unsplash
 E1: Nathan Dumlao - Unsplash
 E2: Dmitry Shamis - Unsplash
 E3: Mor Shani - Unsplash

Wirksamkeit:

A1: Nathan Dumlao - Unsplash
 A2: Clark Young - Unsplash
 A3: Quino AlLnou - Unsplash
 B1: Sasun Bughdaryan - Unsplash
 B2: Edward Howell - Unsplash
 B3: National Cancer Institute - Unsplash
 C1: Clem Onojeghwo - Unsplash
 C2: Adam Winger - Unsplash
 C3: Austrian National Library - Unsplash
 D1: Mika Baumeister - Unsplash
 D2: Dan Burton - Unsplash
 D3: Hannah Gibbs - Unsplash
 E1: Lexi Xu - Unsplash
 E2: Nadir Syzyg - Unsplash
 E3: Oppo Find - Unsplash

Moral:

A1: Clay Banks - Unsplash
 A2: Christ Liverani - Unsplash
 A3: Trey Musk - Unsplash
 B1: Jamie Templeton - Unsplash
 B2: Tingey Injury Law Firm - Unsplash
 B3: Andrea De Santis - Unsplash
 C1: Priscilla Du Preez - Unsplash
 C2: Mariah Hewines - Unsplash
 C3: Matt Duncan - Unsplash
 D1: Sara Kurfess - Unsplash
 D2: Mariah Hewines - Unsplash
 D3: Giulia Bertelli - Unsplash
 E1: Logan Weaver - Unsplash
 E2: Clay Banks - Unsplash
 E3: Markus Winkler - Unsplash

Sinn:

A1: Zoe Schaeffer - Unsplash

A2: Jackson David - Unsplash
 A3: Fabio Comparelli - Unsplash
 B1: Kevin Schmidt - Unsplash
 B2: Diego Ph - Unsplash
 B3: Clark Tibbs - Unsplash
 C1: Hello-Im-Nik - Unsplash
 C2: Jeremy Bishop - Unsplash
 C3: Federico Fioravan - Unsplash
 D1: Eduardo Dutra - Unsplash
 D2: Jeremy Bishop - Unsplash
 D3: Jukan Tatesi - Unsplash
 E1: Bekir Donmez - Unsplash
 E2: Marc Sandra Matorelli - Unsplash
 E3: Daiga Ellaby - Unsplash

Anerkennung:

A1: Bernard Van Ross - Unsplash
 A2: Nicholas Green - Unsplash
 A3: Clem Onojeghwo - Unsplash
 B1: Chuttersnap - Unsplash
 B2: Johan Godinez - Unsplash
 B3: Towfiq Barbhui - Unsplash
 C1: Anirudh - Unsplash
 C2: Latrach Med Jamil - Unsplash
 C3: Sincely Media - Unsplash
 D1: Carrie Beth Williams - Unsplash
 D2: Marcel Smits - Unsplash
 D3: Krakenimages - Unsplash
 E1: Inja Banks - Unsplash
 E2: Inja Pavlic - Unsplash
 E3: Karsten Winegear - Unsplash

Verbundenheit:

A1: Renate Vanaga - Unsplash
 A2: Womanizer Toys - Unsplash
 A3: Toa Heftiba - Unsplash
 B1: Kelly Sikkema - Unsplash
 B2: Jordan Whitt - Unsplash
 B3: Harry Cunningham - Unsplash
 C1: Kulli Kittus - Unsplash
 C2: Priscilla Du Preez - Unsplash
 C3: Ekaterina Shakharova - Unsplash
 D1: Raychan - Unsplash
 D2: Katie Treadway - Unsplash
 D3: Helena Lopes - Unsplash
 E1: Taylor Smith - Unsplash

E2: Ryoji Iwata - Unsplash
 E3: Hannah Busing - Unsplash

Sicherheit:

A1: Clay Banks - Unsplash
 A2: Catrin Johnson - Unsplash
 A3: Kelly Sikkema - Unsplash
 B1: Sincely Media - Unsplash
 B2: Britanni Burns - Unsplash
 B3: Matthew Waring - Unsplash
 C1: Catherine Sm2oD - Unsplash
 C2: Noqge - Unsplash
 C3: Bogdan Kupriets - Unsplash
 D1: Thom Milkovic - Unsplash
 D2: Kaffeebart - Unsplash
 D3: Zero Takes - Unsplash
 E1: Markus Spiske - Unsplash
 E2: Priscilla Du Preez - Unsplash
 E3: Rostyslav Kondrat - Unsplash

Stimulation:

A1: Katherine Hanlon - Unsplash
 A2: Jene Stephanik - Unsplash
 A3: Yoann Boyer - Unsplash
 B1: Taneli Lahtinen - Unsplash
 B2: Maxwell Kappel - Unsplash
 B3: Sarah Wolfe - Unsplash
 C1: Ckurtistando - Unsplash
 C2: Julientto Photography - Unsplash
 C3: Benjamin Wedemeyer - Unsplash
 D1: Nathan Thomassin - Unsplash
 D2: Marissa Grootes - Unsplash
 D3: Minh Pham - Unsplash
 E1: Colin Lloyd - Unsplash
 E2: Aleksander Fox - Unsplash
 E3: Morgan Petroski - Unsplash