



Expedition 1 | Camp der Lebensentwürfe

Entdeckungspfad 4 | Deine Bedürfnisse

Die Auseinandersetzung mit Bedürfnissen ist Voraussetzung für Wohlbefinden und persönliche Entwicklung. Gerade für Jugendliche ist es wichtig, sich mit den eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen, da sie sich in einer Lebensphase befinden, in der sie ihre Identität formen, neue Erfahrungen machen und zunehmend selbstständige Entscheidungen treffen.

ABLAUF

Unterschiedliche Bedürfnisse werden in einer Selbsterkundung betrachtet und anschließend den unterschiedlichen Körperbereichen zugeordnet. Anschließend wird exemplarisch die Erfüllung zweier Bedürfnisse reflektiert.

Sozial-emotionales Lernen (SEL):
Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Soziales Bewusstsein, Verantwortungsbewusstes Entscheiden

Selbstreguliertes Lernen (SRL):
Kognitiv: wiederholen, ausarbeiten, organisieren/strukturieren

Moderation und Einsatzmöglichkeiten

„Bedürfnisse sind Dinge, die wir brauchen oder uns wünschen, damit es uns gut geht. Manche dieser Dinge sind lebensnotwendig, wie Essen, Trinken oder ein sicheres Zuhause – ohne sie können wir nicht überleben. Andere Bedürfnisse sind nicht überlebensnotwendig, aber wichtig, um uns glücklich zu fühlen. Zum Beispiel wollen wir gemocht werden, dazugehören, etwas schaffen oder einfach Spaß haben. Bedürfnisse sind wie eine innere Stimme, die uns sagt, was uns gerade fehlt oder was wir brauchen, um zufrieden zu sein. Wenn wir unsere Bedürfnisse erkennen, können wir besser für uns selbst sorgen und auch besser verstehen, warum wir manchmal traurig, wütend oder unzufrieden sind.“

Bedürfnisse sind grundlegende menschliche Antriebe – wie das Verlangen nach Sicherheit, Zugehörigkeit oder Selbstverwirklichung. Sie beeinflussen, wie Menschen denken, fühlen und handeln. Wer seine eigenen Bedürfnisse erkennt und ernst nimmt, kann bewusstere Entscheidungen treffen und die eigene Zukunft aktiv gestalten, etwa im Beruf, in Beziehungen oder beim Erreichen persönlicher Ziele.

Idee für eine mündliche oder schriftliche Aufgabe: Die Jugendlichen sollen überlegen, welche Grundbedürfnisse sie kennen. Danach sollen sie diskutieren, welche weiteren Bedürfnisse es gibt. Diese können die Jugendlichen dann eigenen Kategorien zuordnen.

Die Bedürfnisse können beispielsweise grob in drei Kategorien aufgeteilt werden:

1. Grundbedürfnisse (Existenzbedürfnisse):

Diese Bedürfnisse sind lebensnotwendig und müssen befriedigt werden, damit der Mensch überleben kann. Beispiele: Nahrung, Wasser, Kleidung, Wohnung, Schlaf, medizinische Versorgung.

2. Kulturbedürfnisse:

Kulturbedürfnisse entstehendurchdasLebenineiner Gesellschaft. Sie sind nicht überlebensnotwendig, aber wichtig für die persönliche Entwicklung und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Beispiele: Bildung, Kommunikation, Mediennutzung, Hobby

3. Luxusbedürfnisse:

Luxusbedürfnisse gehen über das Notwendige hinaus. Sie sind Ausdruck von Wohlstand und dienen dem Komfort, dem Genuss oder dem Wunsch nach sozialer Anerkennung. Beispiele: Designerkleidung, teure Autos, Luxusgüter.

*„Es gibt **Grundbedürfnisse** – Dinge, die du wirklich zum Leben brauchst und ohne die du nicht überleben kannst. Dein Körper braucht sie, damit es dir gutgeht. Beispiele: Essen, Trinken, Kleidung, Schlaf, ein Arztbesuch, wenn du krank bist. Ohne diese Dinge kannst du nicht lange gesund bleiben. Daneben gibt es noch **Kulturbedürfnisse**. Das ist das, was dir wichtig ist, um dazuzugehören und dich zu entwickeln. Es ist nicht lebensnotwendig, aber wichtig für dein Leben in der Gesellschaft. Beispiele: Schulbildung, Medien, Musik, Freunde treffen. Sie helfen dir, dazuzugehören, etwas zu lernen und Spaß zu haben.“*



Expedition 1 | Camp der Lebensentwürfe

Entdeckungspfad 4 | Deine Bedürfnisse

Und dann gibt es noch **Luxusbedürfnisse**. Das ist, was du willst, aber nicht wirklich brauchst, besondere Wünsche, die das Leben schöner machen. Beispiele: ein neues iPhone, Markenkleidung, ein exklusiver teurer Urlaub. Es ist cool diese Dinge zu haben, aber man kann auch ohne sie leben.“

Sowie es unterschiedliche Bedürfnisse gibt, so merkt man auch auf unterschiedlichen Ebenen, dass sie erfüllt oder nicht erfüllt sind. Erfüllte Bedürfnisse äußern sich in der Regel durch ein stabiles inneres Gleichgewicht, eine realistische Einschätzung der eigenen Belastbarkeit und die Fähigkeit, mit den täglichen Anforderungen konstruktiv umzugehen oder aber auch ganz deutlich auf der körperlichen Ebene. Die Bedürfnisse werden in der Lektion von den Jugendlichen unterschiedlichen Körperbereichen zugeordnet.

ACHTUNG: Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Die Bedürfnisse können sehr unterschiedlich empfunden und zugeordnet werden.

Typische Hinweise auf erfüllte Bedürfnisse sind:

Kopf

Klarheit im Denken und Handeln, sowie gute Selbstwahrnehmung und Abgrenzung

Herz

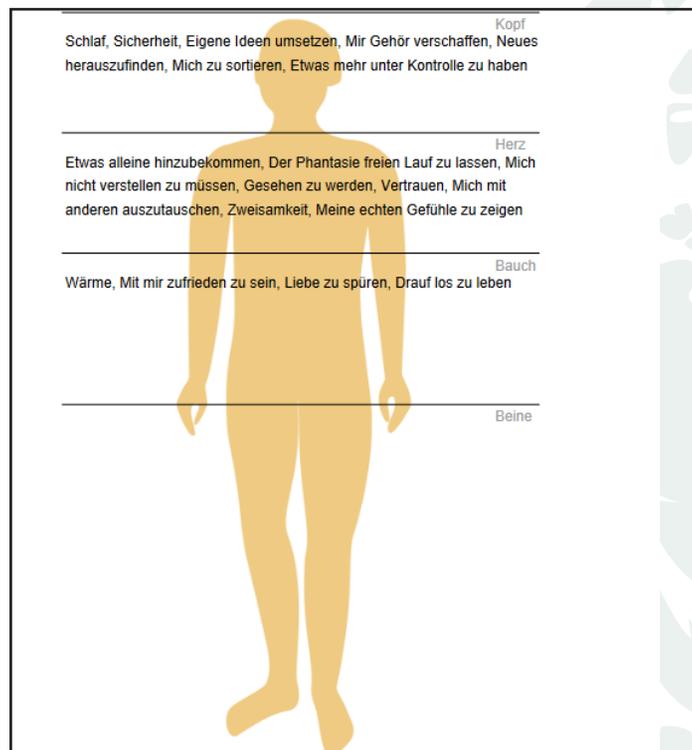
Emotionale Stabilität

Bauch

Funktionierende Beziehungen

Beine

Ausreichende Energie



Output: Zuordnung der zuvor gewählten Bedürfnisse zu den verschiedenen körperlichen Bereichen

Die Verknüpfung von Bedürfnissen und deren Erfüllung mit unterschiedlichen körperlichen Bereichen soll Jugendliche ermutigen, sich detailliert und reflektiert mit sich und ihren Bedürfnissen auseinanderzusetzen.

REFLEXION

Allgemeine Fragen:

Was brauche ich, um mich wohl und sicher zu fühlen?

In welchen Momenten merke ich, dass eines meiner Bedürfnisse nicht erfüllt ist?

Fragen zur Selbstwahrnehmung und zu persönlichen Erfahrungen:

Fällt es mir leicht, meine Bedürfnisse mitzuteilen? Warum (nicht)?

Was hindert mich manchmal daran, meine Bedürfnisse auszusprechen?

Fragen zu Bedürfnissen im Gruppen- oder Teamkontext:

Wie kann man Kompromisse finden, wenn Bedürfnisse unterschiedlich sind?

Wie gehe ich damit um, wenn meine Bedürfnisse mit denen anderer in Konflikt stehen?

Fragen zur Weiterentwicklung:

Welche Gewohnheit könnte mir helfen, meine Bedürfnisse regelmäßiger wahrzunehmen?

Wer oder was unterstützt mich, besser mit meinen Bedürfnissen umzugehen?