*Werden Grundbedürfnisse erfüllt,*

*entwickelt sich der Mensch weiter!*

# Die vier essentiellen Zutaten für Spitzenleistungen

*Textauszüge aus: Der Realitätenkellner 2011, Matthias Mende)*

## Emotionale Grundbedürfnisse für Motivation und das Gefühl von Sicherheit

Was motiviert uns, sehr gute bzw. immer bessere Leistungen zu erbringen?

Das Streben nach Anerkennung, Reichtum, Macht oder Selbstverwirklichung? Unsere Motivation für Spitzenleistungen ist von vier emotionalen Grundbedürfnissen geleitet, nämlich dem Bedürfnis, ein Gefühl von **Kompetenz, Orientierung, Autonomie** und **Bindung** zu erleben.

Damit wir herausragende Leistungen erbringen können, ohne dass unsere Seele Schaden nimmt, gilt es, das ökologische Gleichgewicht zwischen diesen emotionalen Grundbedürfnissen zu beachten. Die ausschließliche Fokussierung auf eines dieser vier Bedürfnisse und die Vernachlässigung derer mündet in emotionalem Stress, der langfristig gesundheitsschädlich sein kann.

Sobald die elementaren Bedürfnisse und die sozialen Bedürfnisse nach Anerkennung gedeckt sind, geht es nach Maslow (2002) um das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Wenn Menschen bestimmte Ziele verfolgen, sind sie geleitet vom Bedürfnis ein bestimmtes Gefühl zu erleben. Hier wird unterschieden zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation und der Differenzierung zwischen Hoffnung auf Erfolg und Vermeidung nach Misserfolg als Motivationsquellen.

Das Modell der emotionalen Grundbedürfnisse hat sich hier als besonders brauchbar erwiesen, um die Quelle für die persönliche Leistungsmotivation zu erfassen. Dieses Modell besagt, dass es vier zentrale emotionale Bedürfnisse gibt, deren Erfüllung das Erleben emotionaler Stabilität und Sicherheit ermöglicht: Das Bedürfnis nach einem Gefühl der Autonomie (A), der Bindung (B), der Kompetenz (K) und der Orientierung (O).

**Orientierung**

Das Leistungsmotiv besitzt Kraft, wenn es von einem guten Gefühl für die Bedeutung und den Sinn des Strebens getragen ist. Gerade in unserer Zeit ist das Gefühl der Orientierungslosigkeit und das gesellschaftliche Misstrauen gegenüber Institutionen gewachsen. Trotzdem ist der Wunsch nach Orientierung ein wichtiges emotionales Grundbedürfnis.

Ob es um unseren Tagesablauf, unsere Zukunft, unsere Arbeit oder unseren Haushalt geht: Wir wissen gern, was Sache ist. Wir möchten planen und uns auf andere verlassen können, wir wollen das System und die Rahmenbedingungen verstehen, in denen wir uns bewegen, und wir wollen selbst entscheiden können, welchen Beruf wir ergreifen, was wir kaufen, wo und mit wem wir wohnen. Und natürlich wollen wir selbst Einfluss nehmen können: mit Taten und mit Worten.

**Kompetenz**

Das Bedürfnis, sich kompetent zu fühlen, ist für (fast) alle Menschen die Grundlage des Leistungsmotives. Der Wunsch, MeisterIn seines Faches zu sein, überragende Fähigkeiten auf seinem Gebiet zu besitzen und somit Selbstwirksamkeit zu erleben und Kontrolle zu haben, ist ein zentrales emotionales Bedürfnis.

Kinder illustrieren dieses Bedürfnis eindrucksvoll, wenn sie zum Beispiel Fahrrad fahren, weil sie sich einfach darüber freuen, es zu können. Um es zu genießen, brauchen sie kein bestimmtes Ziel, auf das sie zusteuern. Ein solider Glaube an vorhandene eigene Fähigkeiten kann in existentiellen Streßsituationen helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Kompetente Menschen zeichnen sich dadurch aus, auf Grundlage von Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten auch in neuen, offenen, unüberschaubaren und dynamischen Situationen selbstorganisiert und zielorientiert zu handeln.

**Autonomie**

Es geht um das Gefühl, selbst zu entscheiden und Freiwilligkeit zu erleben. Die eigenen Werte leben zu können. Das Bedürfnis nach Autonomie ist nicht zu verwechseln mit Egoismus oder Dominanz. Beispielsweise entschließt sich der Mann in einer Partnerschaft, den Freitagabend nicht mit Freunden, sondern mit seiner Partnerin zu verbringen. Was von außen (den Freunden, die sich auf einen Barabend freuen) vielleicht als abhängig bezeichnet wird, kann in Wahrheit bewusst gewählt sein und somit das Bedürfnis nach Autonomie erfüllen.

Es ist eine bewusste Entscheidung, die Werte anderer Menschen zu respektieren und zu erfüllen. Hier wird klar, dass Autonomie nicht zwangsläufig Unabhängigkeit und Isolation von anderen Menschen bedeutet. Erlebt ein Mensch keine Autonomie, so ist Hilflosigkeit die Folge. Der weltbekannte Psychologe Martin Seligman hat diese Theorie der „erlernten Hilflosigkeit“ vor circa 50 Jahren entwickelt. Sie gilt bis heute als eine der wichtigsten Theorien zur Entstehung von Depressionen.

**Bindung**

Der Mensch ist ein soziales Wesen, daran besteht kein Zweifel. Unser Gehirn ist darauf spezialisiert, mit anderen zu kommunizieren und den Überblick über die sozialen Beziehungen in der Gruppe zu behalten. Liebe und gelingende Beziehungen zählen für viele Menschen zu den wichtigsten Lebenszielen.

Die meisten von uns haben das Bedürfnis, sich in einer stabilen Beziehung (auch im beruflichen Kontext) geborgen zu fühlen, anderen vertrauen zu können, Verläßlichkeit, Zugehörigkeit und Treue zu erleben. Gerade bei diesem Leistungsmotiv wird das Streben nach Kompetenz häufig getragen vom Bedürfnis, sich die Anerkennung, Sympathie und Bewunderung anderer Menschen zu sichern. Auf diese Weise sollen wichtige Beziehungen gefestigt und das Bindungsgefühl gestärkt werden.

**Emotionale Stabilität**

Emotionale Stabilität ist ein Zustand, in dem alle vier emotionalen Grundbedürfnisse hinreichende Beachtung und Befriedigung finden und auch als miteinander vereinbar erlebt werden.

Das ist z.B. in der Situation einer Führungskraft gegeben, die spürt „Ich bin meinen Aufgaben gewachsen (K+), ich weiß, wohin mein Weg führt und warum ich das mache was ich mache (O+), ich habe genug Entscheidungsspielräume, um selbstbestimmt zu agieren (A+) und ich kann auf die Unterstützung der Personen in meinem beruflichen Umfeld zählen (B+).

Wird ein Bedürfnis überbetont und ein anderes vernachlässigt oder gering geschätzt entstehen daraus emotionale Störungen und Instabilitäten. Eine Harmonisierung der emotionalen Grundbedürfnisse zu erleben, bildet eine gute Grundlage für Stabilität und seelisches Wohlbefinden beim Streben nach Spitzenleistungen.

**Übung:**

**Nehmen Sie bitte ein Blatt Papier und beantworten Sie folgende Fragen schriftlich!**Wählen Sie einen der 4 Bereiche: *Orientierung, Kompetenz, Autonomie oder Bindung*, den Sie sich genauer anschauen möchten.

Auf einer Skala von eins bis zehn: Wie viel … (A) (O) (K) (B) … erleben Sie derzeit in Ihrem beruflichen Bereich?

* Wie hoch müsste der Wert für Sie (realistisch) sein?
* Was müsste passieren, dass Sie diesem Wert näherkommen?
* Was können Sie selbst dazu beitragen?
* Was ist Ihre persönliche Erkenntnis aus der Übung?

Ziel der Übung ist, dass Sie erkennen, welche Füllstände in den unterschiedlichen Bereichen Ihres beruflichen Lebens vorhanden sind und wie Sie diese verbessern können!