

Abenteuer Leben

Was ist mir wichtig im Leben?



- 2 Was ist dir wichtig im Leben? Erstelle eine Rangliste der Bilder und Symbole von „wichtig“ bis „unwichtig“. Ergänze deine Liste mit weiteren Beispielen.

Jeder hat Bedürfnisse

Die Bedürfnispyramide ist eine Theorie des US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow (1908–1970). Sie beschreibt menschliche Bedürfnisse und Motivationen. Maslow unterscheidet fünf aufeinander aufbauende Stufen:



Bedürfnispyramide nach Maslow

- **↑ Selbstverwirklichung (Wachstumsbedürfnisse):** z. B. Persönlichkeitsentfaltung, Umsetzung von Ideen;
- **Individualbedürfnisse (Wachstumsbedürfnisse):** z. B. Anerkennung, Geltung, Status, Macht, Lob, positive Beachtung;
- **Soziale Bedürfnisse (Defizitbedürfnisse):** z. B. Liebe, Familie, Freundschaft, Gruppenzugehörigkeit bzw. Zugehörigkeitsgefühl;
- **Sicherheitsbedürfnisse (Defizitbedürfnisse):** materielle und berufliche Sicherheit (Geld, Arbeit) sowie Geborgenheit und Schutz der Person (Schutz vor Regen, Kälte, Gefahren z. B. durch eine Wohnung);
- **Grundbedürfnisse (Defizitbedürfnisse):** überlebensnotwendige Bedürfnisse, z. B. Nahrung, Trinken, Schlaf, Wärme, Sexualität.

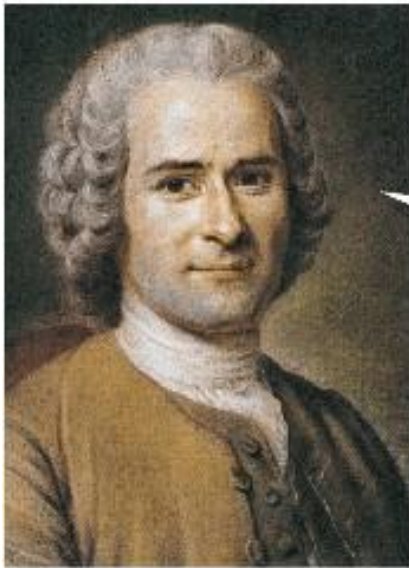
Maslow hat seiner Pyramide eine strenge Hierarchie (Rangordnung) gegeben. Erst wenn die Bedürfnisse einer unteren Stufe erfüllt sind, kann man sich um die Erfüllung der nächsthöheren Stufe kümmern. Er unterscheidet zwischen Defizitbedürfnissen (niedrigen Bedürfnissen) und Wachstumsbedürfnissen (höheren Bedürfnissen). Defizitbedürfnisse müssen auf jeden Fall erfüllt sein, damit der Mensch zufrieden ist. Wachstumsbedürfnisse führen neben Zufriedenheit letztendlich zum Glück. Sie spielen erst eine Rolle, wenn die Defizitbedürfnisse erfüllt sind.

- 3 Erkläre den Unterschied zwischen Defizit- und Wachstumsbedürfnissen.



- 5 Heutzutage könnte man dieses Modell spaßeshalber mit der Stufe „Digitale Bedürfnisse“ ergänzen (z. B. WLAN, Internet, Smartphone, voller Akku). Wo würdest du diese Stufe platzieren?
- 6 Nach Maslow ist „Selbstverwirklichung“ die höchste Stufe. Stimmst du dem zu? Erläutere, wie man diese Stufe erreichen kann.

Wir leben in Freiheit



Jean-Jacques Rousseau (1712–1778):
Genfer Schriftsteller, 1 Philosoph und Pädagoge

*Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin,
dass er tun kann, was er will,
sondern, dass er nicht tun muss,
was er nicht will.*

- 1 Was will Rousseau damit sagen?
Erkläre die Bedeutung dieses Spruches.
- 2 Beschreibe in deinen Worten, was für dich Freiheit bedeutet.

Freiheit ist unser gutes Recht

Freiheit gehört zu den Grundrechten. Im Grundgesetz (Verfassung der Bundesrepublik Deutschland) findet sich der Begriff „Freiheit“ z. B. an folgenden Stellen:

- Art 2 (1) Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt.
- Art. 2 (2) Die Freiheit der Person ist unverletzlich.
- Art. 4 (1) Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.
- Art 5 (1) Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern.

- 3 Finde zu jedem der obigen Grundrechte je ein Beispiel.

Du darfst!

Freiheit ist ein hohes Gut. Für uns in Deutschland ist es eine Selbstverständlichkeit, „frei“ zu sein und in Freiheit zu leben. Darum nehmen wir unsere Freiheit häufig nicht bewusst wahr. Sicherlich hast du dich auch schon das ein oder andere Mal darüber beschwert, was du nicht darfst, oder hast dich über bestimmte Verbote aufgeregt. Versuche einmal den Spieß umzudrehen und dir bewusst klarzumachen, was du alles darfst.

- 5 Was darfst du? (Schreibe hier ein Beispiel für ein Grundrecht auf, das du frei ausüben darfst.)