

Zusatzinformation zum Resilienz-Vortrag

Die fünf psychologischen Grundbedürfnisse in Anlehnung an Klaus Grawe

- 1.) Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung
- 2.) Das Bindungsbedürfnis
- 3.) Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz
- 4.) Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- 5.) Das Bedürfnis nach Konsistenz/Kohärenz

Kohärenz entsteht insbesondere dann, wenn unser Leben stimmig verläuft, wenn wir die Zusammenhänge des Lebens verstehen und der Überzeugung sind, dass wir unser Leben selbst gestalten können. Und: Wenn wir das Gefühl und den Glauben haben, dass unser Leben Sinn hat. Kohärenz entsteht aber auch dann, wenn unsere anderen Grundbedürfnisse befriedigt werden und wenn sie nicht in Konkurrenz zueinander stehen.

Resiliente Menschen sind stimmig, ausbalanciert und ausgeglichen – die Grundbedürfnisse sind in einem guten Verhältnis zueinander gut abgedeckt.

Das heißt: Sie haben Spaß am Leben, sie wissen recht genau, wo es für sie hingehen soll, sie haben ihr Leben im Griff und pflegen enge und ehrliche Kontakt zu Menschen. Sie stecken sich Ziele, verfolgen diese nicht gerieben sondern gelassen und zuversichtlich...

Vortragende:

Mag.^a Johanna Vucak (Mail: johanna.vucak@gmx.at)