



## Ein möglicher Input zu *Einfaches und naturverbundenes Leben*

Hast du dir schon einmal über deine Bedürfnisse Gedanken gemacht? Hier hast du die Gelegenheit, nicht nur über sie nachzudenken, sondern sie auch zu fühlen, hören, spüren und zu gestalten. Der Psychologe Abraham Maslow hat unsere menschlichen Bedürfnisse in einer Pyramide dargestellt.

**Physiologische Bedürfnisse:** Erfühlt verschiedene, unter einer Decke verdeckte Lebensmittel (Apfel, eine Flasche Wasser, ein Stück Brot,...).

**Sicherheitsbedürfnisse:** Hört euch ein Gewitter an und achtet dabei auf eure Empfindungen: [https://www.youtube.com/watch?v=xlqY2\\_j148Y](https://www.youtube.com/watch?v=xlqY2_j148Y)

**Soziale Bedürfnisse:** Reicht euch die Hände oder umarmt euch und fühlt euch in einer Gemeinschaft.

**Individualbedürfnisse:** Teilt euch paarweise auf und sprecht euch gegenseitig ein spontanes Lob aus. (Es muss nichts allzu schwerwiegendes sein, was siehst du an dem/der anderen, was dir gefällt, oder welche positiven Erinnerungen verbindest du mit der anderen Person?)

**Selbstverwirklichung:** Zeichnet euch auf einem Blatt Papier nach eurer eigenen, individuellen Vorstellung.



[https://de.wikipedia.org/wiki/Maslowsche\\_Bedürfnishierarchie](https://de.wikipedia.org/wiki/Maslowsche_Bedürfnishierarchie)

Nehmt euch nun Zeit, um über das Erlebte zu reden. Was habt ihr euch beim Fühlen der Lebensmittel gedacht? Sind sie selbstverständliche Dinge für euch? Wie hat sich das Gewitter für dich angehört? Hast du dich sicher gefühlt? Wie hat sich die Umarmung angefühlt? Wie war es für dich, ein Lob zu hören? War es schwer für dich, dich selbst auf einem Blatt Papier darzustellen?

Sich seiner eigenen Bedürfnisse klar zu werden, und diese auch auszuformulieren, ist eine große Herausforderung. Das Motto des BUNT 2017 lautet **Challenge? Accepted!** Auf dem BUNT könnt ihr ein Unternehmen zu diesem Thema und Herausforderungen dazu gemeinsam mit anderen CaEx durchführen und anbieten.