

Zes Basisbehoeften

© 2015 Nelly de Jong



Zes basisbehoeften van mensen

“Ontdek waarom je doet wat je doet”

Introductie



Mag ik me even aan je voorstellen?

Mijn naam is Nelly de Jong en ik ben Trainer/Coach voor mensen die soms moeite hebben geluk en balans in hun leven te vinden. Het is mijn passie om zoveel mogelijk mensen de geheimen van geluk en balans te laten ontdekken. En ik vind het fantastisch om mijn kennis en ervaring te mogen delen met jou. Ik doe dat in mijn eigen praktijk in Leeuwarden en via mijn website: www.confront.nl

Op mijn website www.confront.nl ben ik al weer jaren geleden begonnen met het delen van wat ik zelf ontdekt en ervaren heb. Inmiddels wordt mijn website veel bezocht door vrouwen en mannen die op zoek zijn naar informatie en inspiratie om zichzelf beter te leren kennen en om aanknopingspunten te vinden om een gelukkiger, gezonder en blijer leven met meer balans te leiden.

Er staan inmiddels honderden artikelen, diverse gratis E-books, een missiegenerator, geleide meditaties, filmpjes, testjes en nog veel meer wetenswaardigheden op. En je kunt je er aanmelden om je dagelijks te laten inspireren via mijn gratis dagelijkse inspiratiekaarten. Ik hoop je er binnenkort te zien.

Ik wens je veel geluk en balans op jouw weg toe!

Volgens de psychologie van de behoeften zoals Anthony Robbins die schetst hebben wij als mensen zes basale behoeften. Die zes basisbehoeften staan aan de basis van al je motivatie. Aan de basis van al je gedrag, van alles wat je doet of niet doet. Je basisbehoeften zijn echt bij alles wat je doet, bij iedere beslissing die je neemt aanwezig. Je bent dan ook de hele dag door, zonder dat je je daar echt bewust van bent, bezig deze basisbehoeften in te vullen. Je basisbehoeften stoppen nooit en ze gaan ook nooit weg. Basisbehoeften kun je alleen maar tijdelijk vervullen of invullen, maar vrijwel onmiddellijk daarna ervaar je opnieuw weer een behoefte.



Basisbehoeften motiveren

Behoeften zorgen ervoor dat je in beweging komt. Of dat je juist blijft zitten waar je zit. Het zijn je basale verlangens, je drijfveren die steeds opnieuw ingevuld willen worden. Het gaat bij het invullen van je basisbehoeften niet alleen over wat je wilt, maar ook over wat je nodig hebt. Alles wat je doet

doe je met een bepaalde reden. Die reden waarom je doet wat je doet, vind je terug in een van de zes basisbehoeften.

Zicht krijgen op waarom je doet wat je doet

Waarom is het belangrijk om je dit bewust te worden? Meer bewustzijn verkrijgen over wat je basale behoeften zijn helpt je om meer zicht te krijgen op waar je doet wat je doet. Maar niet alleen waarom jij doet, wat je doet... Want anderen doen wat ze doen ook omdat ze hun basale behoeften ingevuld willen hebben. Als je je daar meer en beter bewust van bent/wordt zul je merken dat je veel gedoe en conflicten vermijden kunt. Je hoeft dan niet meer de strijd om het gelijk in veel situaties aan te gaan. Als je begrijpt wat de reden is waarom jij doet wat je doet en waarom de ander doet wij hij doet, dan wordt het gemakkelijker om de derde weg te vinden. De derde weg vinden betekent dat je gaat kijken of er een route is waarbij zowel jou behoeften als die van de ander ingevuld kunnen worden. Je hebt dan de strijd om het gelijk niet meer nodig.



Gemeenschappelijke basisbehoeften

Je waarden en normen, overtuigingen, strategieën en verlangens kunnen allemaal anders zijn dan die van anderen, maar je behoeften heb je gemeenschappelijk met andere mensen. Met alle andere mensen. De invulling van je basisbehoeften kan anders zijn dan bij anderen, want iedereen heeft zo zijn eigen manier om die behoeften in te vullen. Sommige van die manieren zijn constructief en andere meer ondermijnend. Het kan zijn dat je alcohol, drugs of sigaretten gebruikt als jouw manier om je ontspannen te voelen. Of misschien gebruik je daar eten, seks, winkelen of een boek lezen voor. Het aantal manieren om je behoeften in te vullen is vrijwel eindeloos.

Keuze

Wat belangrijk is om je bewust te zijn, is dat je zelf kiest hoe je jouw behoeften in wilt vullen. Het geheim om je behoeften zo adequaat mogelijk in te vullen ligt in het aanpassen van je overtuigingen. Door wat je gelooft over jezelf te veranderen ben je in staat om nieuwe andere strategieën te creëren, zodat je andere en betere resultaten behaalt. Je hoeft niet de patronen die je altijd gelopen hebt te blijven herhalen. Je kunt elke dag voor iets anders kiezen. Als je je er tenminste van bewust bent dat je daar keuze in hebt. Maar nu eerst: Wat zijn nu die zes basisbehoeften die al ons gedrag bepalen?

De zes basis behoeften zijn:

- Behoeftte aan veiligheid/zekerheid
- Behoeftte aan variatie
- Behoeftte aan erkenning of waardevol te zijn
- Behoeftte aan liefde en verbondenheid
- Behoeftte aan groei
- Behoeftte om een bijdrage te leveren aan het geheel



1 Veiligheid

De eerste behoefte: veiligheid

De eerste basisbehoefte: de behoefte aan zekerheid/veiligheid

De eerste basisbehoefte is de behoefte veiligheid. Aan het gevoel voor zekerheid dat we ons goed kunnen voelen.

Behoeftte aan veiligheid betekent dat we zoveel mogelijk pijn of angst kunnen vermijden en zoveel mogelijk plezier of



verlangen zullen voelen. In je relatie betekent dit bv. dat je er van op aan kunt dat de ander je niet zomaar in de steek zal laten. En dat je er op kunt

vertrouwen dat je de eventuele uitdagingen die er zijn samen zult kunnen oplossen. Hoe sterk die behoefte aan veiligheid is, is voor iedereen verschillend. De een heeft er meer behoefte aan dan de ander. Vaak is dat een gevolg van te weinig ervaren veiligheid in de vroege jeugd. Als veiligheid al heel vroeg in je leven een thema was, is de kans dat je hier in de rest van je leven een grotere behoefte aan hebt groot.

Woorden die bij deze behoefte horen zijn: comfort, zekerheid, veiligheid, stabiliteit, voorspelbaarheid.

2 Variatie

De tweede basisbehoefte: variatie

Allemaal hebben we een zekere mate van behoefte aan veiligheid en voorspelbaarheid. Maar iedere dag precies weten wat er straks en morgen en overmorgen en dan die morgen gaat gebeuren vinden we ook weer niet fijn. Het moet ook weer niet TE voorspelbaar worden. Wanneer je je eenmaal zeker genoeg voelt, dan is de volgende behoefte de tweede basisbehoefte de behoefte aan onzekerheid, aan variatie. Behoeftte aan uitdagingen die je emotionele en fysieke grenzen oprekken. Je lichaam, je gevoel en je geest hebben alle variatie, oefening, verrassingen, uitdagingen en onzekerheid nodig. Je hele leven lang iedere dag je favoriete eten eten maakt je niet echt gelukkig. Op een gegeven moment wil je toch echt iets anders.

Het invullen van je behoefte aan afwisseling kan heel verschillend. De een vindt het in een film, de ander doet aan motorracen of bungeejumping. En niet te vergeten een heel belangrijke bron van onzekerheid: Problemen. Als het niet gaat zoals je wilt of vindt dat het moet gaan, ervaar je meestal ook een flinke mate van onzekerheid. Woorden die



bij de behoefte aan afwisseling horen: Angst, instabiliteit, verandering, variatie, chaos, verfrissing, ontspanning, verrassing, uitdaging, problemen, crisis.

Verband tussen de behoefte aan veiligheid en de behoefte aan variatie

Er is een zeker verband tussen de eerste en de tweede basisbehoefte. Naar mate we meer de veiligheid en de zekerheid in onszelf kunnen vinden en we minder afhankelijkheid voor invulling van onze veiligheid en zekerheid zijn van de buitenwereld, des te groter is onze behoefte aan variatie. En hoe minder afhankelijk we zijn van onze behoefte aan veiligheid in de buitenwereld, des te succesvoller zullen we over het algemeen ook zijn. Doordat in onze behoefte aan zekerheid en veiligheid is voorzien zullen we gemakkelijker uit onze comfortzone komen en nieuwe dingen gaan doen. Doordat we meer bereid zijn nieuwe dingen te gaan doen en minder bang zijn leren en ontdekken we meer. En dat zijn belangrijke factoren voor het hebben van succes.

3 Erkenning

De derde basisbehoefte: Erkenning

De derde basisbehoefte is de behoefte om erkend te worden, om belangrijk of waardevol te zijn. Om ons gezien, gehoord en gewaardeerd te voelen. We voelen allemaal de behoefte om ons belangrijk, nodig en gewild te voelen. Als klein baby'tje voelden we ons allemaal nummer 1. Toen we net geboren waren werd er als vanzelf in onze behoeften voorzien. Je hoefde maar te huilen en mama of papa kwam al kijken wat er met je aan de hand was. Maar als je groter wordt verandert dat vaak. Als je broertjes of zusjes had streed je samen om de aandacht van je ouders. Dat deed je door op jouw manier bijzonder te zijn, door bv. slim te zijn of door grapjes te maken of door gehoorzaam te zijn. Ook deze behoefte gaat nooit voorbij. Allemaal willen we bijzonder gevonden worden.



Deze behoefte komt voort uit ons vergelijken met anderen. We kijken naar anderen en vinden onszelf beter of slechter dan de ander. Positief gezien leidt je bijzonder voelen tot het verhogen van je norm. Heb je daarentegen te veel focus op deze behoefte, dan zul je problemen ervaren met het je verbonden voelen met anderen. Omdat te veel focus hierop leidt tot het kijken naar waarin je van elkaar verschilt in plaats van waarin je op elkaar lijkt. Negatief gezien leidt het tot jezelf naar beneden halen, laag zelfvertrouwen, twijfel of je wel goed genoeg bent. Bijpassende woorden: trots, belangrijk, normen, resultaten, houding, perfectie, evaluatie, discipline, competitie en woorden die verband houden met afgewezen worden of goed genoeg zijn.

4 Liefde

De vierde basisbehoefte: Liefde

De vierde basisbehoefte is de behoefte aan liefde en je verbonden voelen. We zijn allemaal op zoek naar en hopen op liefde en we voelen allemaal de behoefte om ons verbonden te voelen met onszelf en met andere mensen. Je hebt je vast ooit wel geliefd gevoeld. Je geliefd voelen is een noodzaak, een echte basisbehoefte om te kunnen overleven. Liefde is een soort overlevingsinstinct. Ieder kind heeft deze behoefte ervaren in zijn ontwikkeling naar de volwassene die voor zichzelf kan zorgen. Fysiek gezien kunnen wij als kind als we worden geboren ook niet voor onszelf zorgen. We zijn daarin vrij lang afhankelijk van onze omgeving. We hebben daarin de zorg/liefde van anderen nodig. Weten dat we er mogen zijn en dat we erbij horen.



Obstakels om je geliefd te voelen liggen in je overtuigingsstelsel ten aanzien van wat nodig is om liefde te voelen. Jouw regels ten aanzien van hoe je liefde kunt herkennen en waarderen en jouw vermogen om liefde te leren geven en ontvangen. Sommige mensen ervaren zelden liefde in hun leven, maar voelen zich wel verbonden met andere mensen. Verbondenheid is soms een minder bedreigende manier van liefde. Ook hierin geldt weer: De vorm waarin de behoefte wordt ingevuld kan verschillend. De behoefte zelf verandert niet. Die is voor iedereen universeel. Woorden voor liefde en verbinding: samen zijn, verenigd, verbonden, gepassioneerd, elkaar.

We hebben het allemaal nodig om deze eerste vier behoeften op de een of andere manier ingevuld te zien in ons leven. Als een of meer basisbehoeften niet kunnen worden ingevuld dan ervaren we spanning en onbalans in ons systeem. De laatste twee behoeften zijn geestelijke behoeften. Behoeften die essentieel zijn om ons in ons bestaan vervuld te voelen.

5 Groei

De vijfde basisbehoefte: Groei

In de natuur staat niet groeien synoniem voor degeneratie, voor achteruitgang en uiteindelijk afsterven. Ook wij sterven als we niet groeien. Misschien niet direct fysiek, maar van binnen voel je het als je stopt met groeien. Je voelt het dat je op slot zit. Van binnen sterft er bij ons ook iets als we niet groeien. Als de groei stagneert. Er is een universele wet, de vijfde basisbehoefte, ten aanzien van groei: We moeten continu emotioneel, intellectueel en spiritueel blijven groeien. Je groeit of je gaat dood.



Als je stopt met groeien ontstaat er entropie (achteruitgang). Er bestaat geen middenweg. Alles wat je in je leven ervaart (geld, je lichaam, je relatie, je geluk of je liefde) moet onderhouden worden. Gecultiveerd, ontwikkeld en uitgebreid. Anders verwelkt het. Wat betekent dat? Dat wil

zeggen dat er geen pensioen is op deze onderdelen. Geen moment waarop we kunnen zeggen. Zo is het goed. Ik laat het zo en geniet ervan. Als je relatie, je lichaam, je financiën, je werk in goede conditie zijn, wees er dan op voorbereid dat je er consistent zorg voor draagt en ze laat groeien. Als je er geen zorg meer aan besteedt, zullen ze verslechteren tot de 'dood' er op volgt.

6 Bijdragen

De zesde basisbehoefte: Bijdragen

Bijdragen vraagt je om voorbij jouw eigen behoeften te geven aan anderen. Om vanuit je overvloed wat je over hebt te delen met degenen om je heen. De meeste (emotionele) problemen en bronnen van pijn verdwijnen wanneer je focust op delen/geven in plaats van ontvangen. Daarom is delen/geven ook een effectieve manier om aan je andere behoeftes tegemoet te komen. Als je focust op delen/geven dan heb je de zekerheid dat je in staat bent om bij te dragen (er is altijd een manier). Je hebt de afwisseling in het aantal en soort dingen die goed of fout kunnen gaan.

Je voelt je belangrijk omdat delen/geven/bijdragen aan het grotere geheel minder vaak voorkomt en een teken is dat je een bijzonder persoon bent. Je voelt je verbonden omdat er een spirituele verbinding zit in het helpen van andere mensen.



Je voelt groei omdat geven je vraagt om aan jouw eigen behoeftes voorbij te gaan. Vanuit dit perspectief gezien is het doel van de psychologie van de menselijke behoeften niet alleen om voor jezelf te zorgen, maar om te groeien en te dienen in een houding van leiderschap en bijdragen aan het grotere geheel.

Wanneer je focust op bijdragen, zal het je moeilijk vallen om je te vervelen of pessimistisch te voelen. We creëren allemaal ons eigen model van de wereld. De een doet dat door zichzelf een gevoel van veiligheid te geven door altijd en overal de controle te willen houden. De ander voelt zich er goed bij om niemand te vertrouwen en de derde vindt zijn of haar zekerheid in een spiritueel geloof. Iedereen zorgt voor de invulling van zijn of haar behoeften op een bij hem of haar passende manier.



Wanneer je je vermogen verliest om op je gebruikelijke manier je behoeften in te vullen, zul je een crisis ervaren. Bv.

Als je een zakenman bent die zich waardevol voelt wanneer je financieel succesvol bent, en je komt in een financieel mindere situatie terecht, dan zul je een naast financieel verlies ook een gevoel van verlies van belangrijkheid ervaren.

Als je normaal gesproken andere mensen helpt en dat lukt je om wat voor reden dan ook niet meer, dan zul je verlies ervaren van je gevoel van belangrijk zijn. Wanneer je dergelijk verlies ervaart, zul je geneigd zijn andere manieren te vinden om dit verlies in te vullen. Soms leiden dit soort reacties tot korte termijn oplossingen die op de lange termijn ook werken en soms ook tot situaties die op de lange termijn schade aanrichten. In ieder geval biedt het kennen en herkennen van de behoeftes van mensen inzicht in hun persoonlijke keuzes. Bij deze laatste behoefte wil ik nog wel de kanttekening maken dat het ook belangrijk is om bij te dragen aan jezelf. Als je alleen maar steeds ten koste van jezelf geeft, kan het zijn dat er een moment komt waarop je zelf in tekort gaat leven. Het is daarom ook belangrijk om aan jezelf te geven en te delen vanuit je overvloed.



Nawoord

Jij hebt dit boekje op de een of andere manier ontvangen
en het is mijn wens dat je het zult accepteren
als mijn geschenk aan jou.

En ik vraag op mijn beurt aan jou
of je de wet van geven en ontvangen wilt blijven voeden
door dit boekje op jouw beurt
weer cadeau te doen aan anderen.

Want wie wil niet iets moois ontvangen,
waar je hart van open spat.

Wie wil niet ontvangen
zonder daar verder iets voor te hoeven doen?

Zomaar, op deze mooie dag,
ontvang je iets van iemand,
die jou geluk en verbinding gunt.

Niet slechts vanuit eigenbelang,
maar gewoon om te delen.

Want in het delen
vinden we de verbinding
van hart tot hart,
waarin sterren van waar geluk te lezen zijn.