

# MENSCHEN UND IHR STREBEN NACH SICHERHEIT.

## WIE SICHER FÜHLEN SIE SICH?

Fix-Rubrik „Psychologie“



EVA TIEFENBÖCK

*Allgemein bedeutet Sicherheit: Ein Zustand, der frei von Risiken ist oder als gefahrenfrei angesehen wird. Menschen haben ein unterschiedliches*

Sicherheitsbedürfnis.

### Entwicklungspsychologie

Aus der Forschung weiß man: Wie sicher man sich fühlt, hängt mit der einstigen Bindung zur ersten Bezugsperson zusammen. Es gibt eine so genannte kritische Periode während des ersten Lebensjahres eines Kindes. Die Dauer und Häufigkeit von engem liebevollem Körperkontakt mit den Bezugspersonen ist extrem förderlich für das Gefühl, sich sicher zu fühlen.

### Grundbedürfnis Sicherheit

Der Theorie des Psychologen Abraham Maslow zufolge haben wir alle die gleichen grundlegenden Bedürfnisse. Diese bauen aufeinander auf.

Physiologische Bedürfnisse und

Sicherheitsbedürfnisse haben Priorität und höchste Motivationskraft, solange sie unbefriedigt bleiben.

#### Sicherheit bedeutet nach Maslow:

- Stabilität
- Schutz der Existenz
- Gesetze und Grenzen
- Versicherungen
- Gesundheit
- Altersvorsorge
- Lebensplanung
- Ruhe
- Freiheit von Angst und Bedrohung.

Wir brauchen das Gefühl von Sicherheit, um Liebe, Freundeskreis, Kommunikation und Fürsorge entwickeln zu können. Erst dann sind wir imstande Selbstwertgefühl, Karriere, Wissen und das Bedürfnis nach Kunst zu erlangen. Das eigentliche Ziel ist Individualität, Talententfaltung und spirituelle Bedürfnisse.

### Spannungsverhältnis Sicherheitsmaßnahmen

Einerseits sehnen wir uns nach größtmöglicher Sicherheit, andererseits wollen wir in weitgehender individueller Freiheit leben. Dies bedeutet gezwungenermaßen ein starkes Spannungsverhältnis. Aus Sicherheitsgründen müssen wir uns im Alltagsleben einer großen

Zahl von Vorschriften und Einschränkungen unterordnen.



Andererseits setzen wir selbst viele Maßnahmen, um uns sicher zu fühlen. Das kann eine Vorsorgeversicherung, ein Anti-Virenprogramm oder die Alarmanlage im Haus sein.

### Gewohnheit gibt Sicherheit

Menschen sind „Gewohnheitstiere“. Was uns vertraut ist, gibt uns Sicherheit. Wir wissen, wie etwas abläuft. Wir kennen die Spielregeln. Selbst wenn der Ablauf nicht optimal funktioniert, wiederholen wir ihn. Es erspart uns scheinbar Zeit und Energie.

### Schein oder Sein?

„Die Entwicklung der eigenen Handlungsfähigkeit durch den Unternehmer ist eine entscheidende Voraussetzung für mittel- und langfristigen Unternehmenserfolg.“ (Kieschke & Schaarschmidt, 44. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, September 2004).

Wenn man in alte starre Muster eingefahren ist, kann das zur Blockade für Neues führen. Das Festhalten an unbrauchbar gewordene Abläufe erfordert letztlich viel mehr Zeit und Energie.

Dies führt oft nicht zum gewünschten Ergebnis.



- Die eigene Arbeitsweise zu hinterfragen, erfordert Kreativität.
- Das eigene Firmenprofil zu hinterfragen, erfordert Offenheit.
- Die eigene Lebensweise zu hinterfragen, erfordert Mut.

Aber es macht Sinn.

Jede Weiterentwicklung bedeutet Leben.

Leben ist Energie. - Energie fließt.

Wer wünscht sich das nicht auch bei den Verkaufszahlen?

*Mag<sup>a</sup> Eva Tiefenböck*

**BRÜCKE**  
WIEN

Mag<sup>a</sup> Eva Tiefenböck  
1020 Wien, Schwarzingergasse 7/I/14  
2020 Hollabrunn, Schöngrabern 42  
Tel.: 0699 811 39 085  
eva.tiefenboeck@gmx.at  
www.bruecke-wien.at

## Fix-Rubrik „Wohlfühlen“

### Safe and save

Schutz und Sicherheit ist zwar ein Grundbedürfnis, wenn's jedoch um die Gesundheit geht, sind wir da schon gerne nachlässig. Oft kümmern wir uns mehr um die rechtzeitige Autoreparatur als ums eigene Wohl. Deutlich wird es, wenn wir die Zahlen der Burn-Out Fällen betrachten.

### Wenn wir für eine Sache „brennen“!

Sie haben einen Traum, ein Ziel und „brennen“ darauf, es so schnell wie möglich umzusetzen. Das gibt Motivation und enormen Antrieb. Wenn Sie sich dabei selbst nicht aus den Augen verlieren, werden Sie auch „save“ ans Ziel kommen.

### Nur was brennt kann ausbrennen!

Die Euphorie, Träume zu verwirklichen, ist etwas Großartiges. Oft sitzen wir bis spät in der Nacht noch in der Firma. Dabei merken wir über lange Zeit nicht, dass alles andere völlig in den Hintergrund gerät. Unser Denken dreht sich nur mehr um das Eine. Was Anfangs Euphorie und Motivation war, ist nun Stress. Wir können nicht mehr Abschalten und sind im eigenen „Safe“ gefangen. Der anfängliche Tatendrang weicht der Erschöpfung. Wird diese ignoriert, tritt die Depression an deren Stelle. Im fortgeschrittenen Stadium sind wir nicht mehr fähig, aus eigenen Kräften weiter zu machen. Setzen wir selbst

nicht die notwendigen Schritte, tun es unser Körper und unsere Psyche.

### Kontrollieren Sie ihr Feuer selbst

Nur wer ständig nachlegt, dem geht das Holz (die Energie) aus. Setzen Sie Ihre Kräfte gezielt ein, und genießen Sie Ihre Freizeit. Damit gewinnen Sie Abstand, neue Perspektiven und weitere Kraft für Ihre Projekte.

Sollten Sie jedoch merken, dass Ihnen dies schwer fällt, so ist für alle Stress besetzten Belastungen, die Methode von Dr. Fred Gallo (Energetische Psychotherapie) zu empfehlen. Sie ist nachweislich einer der wirkungsvollsten Kurzzeittherapien bei diesen Symptomen.

In diesem Sinne „god save you.“

Ihr Helmut Utzer  
www.bruecke-wien.at

