

# Bas behov som styr handlingar och personlighet



Det finns olika teorier som säger att människans beteende styrs av att söka njutning och undvika smärta. I psykologen Steven Reiss forskning om mänsklig motivation, kommer han fram till att människans drivkrafter är baserade på mening, inte njutning.

Steven Reiss är expert på personlighetspsykologi och klinisk psykologi Nisonger Center vid Ohio State University i USA. Steven Reiss hävdar att vi människor har sexton behov men att de varierar i styrka. Han hävdar att våra bas behov har genetiskt ursprung. Därför har vi i allmänhet samma grundläggande mål i livet igenom och förändrar inte våra djupast liggande önskningar särskilt mycket. Nyfikna barn blir oftast nyfikna som vuxna. Människor som tidigt visar en fallenhet för att planera och organisera brukar bli ordningsamma även som vuxna. Barn med stor aptit brukar slåss mot sin vikt livet igenom. Däremot bestäms sätten vi tillfredställer bas behoven på till stor del genom uppfostran, kultur och erfarenheter.

Av nedanstående grundbehov är det vanligt att mellan tre till max tio av behoven känns mycket viktiga för dig. Det vanligaste är att vi motiveras riktigt kraftfullt av bara några få behov. Notera att det inte handlar om att du i varje ögonblick vill ha exempelvis makt eller romantik. Även om vi strävar efter ett behov söker vi oss till den motsatta upplevelsen om vi känner att vi får för mycket av något. Vi vill ha balans, också i det vi prioriterar.

De 16 mänskliga bas behoven utan någon rakning...

MAKT – behovet att påverka andra

OBEROENDE – behovet av självständighet

NYFIKENHET – behovet av kunskap

ACCEPTANS – behovet av tillhörighet

ORDNING – behovet av struktur

---

**HÄLSOSAM BALANS**

Carina Svensson

070/527 81 53

[www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se)

[svenssoncarina@hotmail.com](mailto:svenssoncarina@hotmail.com)

[carina@halsosambalans.se](mailto:carina@halsosambalans.se)

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.

# Bas behov som styr handlingar och personlighet



SPARANDE – behovet av att samla på saker

HEDER – behovet av lojalitet med föräldrar och arv

IDEALISM – behovet av social rättvisa

SOCIAL KONTAKT – behovet av kamratskap

FAMILJ – behovet av att fostra egna barn

STATUS – behovet av social ställning

REVANSCH – behovet av att ge igen

ROMANTIK – behovet av sex och skönhet

MAT – Behovet av att inta föda

FYSISK AKTIVITET – behovet av muskelträning

LUGN – behovet av känslomässig stillhet

Med en insikt om din behovsprofil kan du lättare nå den sortens lycka som ger varaktighet och mening, nämligen värde baserad lycka. Den andra sortens lycka ”må-bra-lycka” handlar bara om att uppleva njutningar för stunden.

Steven Reiss ville genom sin forskning visa på hur vi känner igen behoven i vår vardag och hur vi kan tillgodose dem genom arbete, familj, relationer, sport och andlighet.

Källa: Vem är DU?

---

## HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

[www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se)

[svenssoncarina@hotmail.com](mailto:svenssoncarina@hotmail.com)

[carina@halsosambalans.se](mailto:carina@halsosambalans.se)

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.