

# Pyramide van Maslow

---

Mijn aanpak is praktisch: eerst de **basis** op orde krijgen, dan pas kan je verder met je leven.

Daarom beginnen we met de geldzorgen aanpakken om de basis voor jezelf zeker te stellen. Met de Pyramide van Maslow wordt deze filosofie verder uitgewerkt: het is een **motivatie model**:

- hoe kan je je leven “beter” maken?
- wat heb ik daarvoor nodig om verder te komen?
- 

Ik heb daar veel aan gehad om inzicht te krijgen in mijn **behoeften**; wat vind ik belangrijk in mijn leven?

En: wat moet ik **eerst in orde krijgen** om verder te komen met mijn leven?

Hieronder lees je meer daarover. Ik hoop dat je er wat van leert (en toe kan passen) in je eigen leven.

## Pyramide van Maslow

Maslow's theorie is een piramidemodel. De theorie beschrijft in vijf fasen **wat de mens motiveert en focust op het vervullen van behoeften**. Deze behoeftepiramide van Maslow suggereert dat mensen gemotiveerd zijn om in basisbehoeften te voorzien voordat ze verder gaan met andere, meer geavanceerde behoeften.

Gebaseerd op wat mensen willen, **zullen sommige behoeften groter zijn dan anderen**. Het verlangen naar liefde kan bijvoorbeeld sterker zijn dan het verlangen naar onderdak. Voor sommige behoeften werken we dus harder dan andere.

Over het algemeen kan elke behoefte worden samengevat in een van de vijf benoemde behoeften.



*De piramide van Maslow*

### **Vijf fasen: Van eenvoudige tot meer complexe behoeften**

De motivatietheorie en behoeftehiërarchie van Maslow bestaat uit vijf fasen. De theorie van Maslow wordt meestal weergegeven als een piramide. De laagste niveaus van de piramide bestaan uit de meest elementaire behoeften, terwijl de meest complexe behoeften bovenaan de piramide staan. Naarmate iemand de piramide opgaat, worden behoeften steeds psychischer en socialer.

#### **1) Fysiologische behoeften**

**Dit zijn de behoeften die nodig zijn om te blijven leven.** Deze basisbehoeften worden vereist door alle dieren en zijn ook de primaire focus en eerste levensbehoefte van zuigelingen.

Naast de primaire levensbehoeften van **voeding, zuurstof en warmte**, omvatten de fysiologische behoeften ook zaken als **onderdak en kleding**.

#### **2) Veiligheidsbehoeften**

Naarmate we naar het tweede niveau van de behoeftehiërarchie van Maslow gaan, worden de eisen een beetje complexer.

Op dit niveau worden de behoeften aan veiligheid belangrijk. Denk hierbij aan **gezondheid, persoonlijke veiligheid, veiligheidsnetten bij schade/ongeval, en financiële zekerheid**.

Het vinden van een baan, het afsluiten van een zorgverzekering, geld overboeken naar je spaarrekening en verhuizen naar een veiligere buurt zijn hier voorbeelden van.

### 3) Social behoeften

De sociale behoeften in de hiërarchie van Maslow omvatten dingen als **liefde, acceptatie en erbij horen**.

Op dit niveau stuurt de behoefte aan emotionele relaties aan tot menselijk gedrag. Aan deze behoeften wordt meestal voldaan door het hebben van  **vrienden, familie en een partner**, maar ook **gemeenschapsgroepen** en **religieuze organisaties** behoren tot de opties.

### 4) Eigenwaarde

Op het vierde niveau in de hiërarchie van Maslow vind je de behoefte aan **erkenning, waardering en respect**.

Voor eigenwaarde is er **zelfrespect nodig**, evenals respect van de mensen om je heen. Je wilt gewaardeerd en **gerespecteerd worden door andere personen**.

Maslow geloofde dat er twee versies van eigenwaarde voor individuen zijn. De ene is de “lagere” versie en de andere “hogere” in de piramide:

- In de “**lagere**” versie van eigenwaarde zoek je respect van anderen door status, erkenning, roem en aandacht.
- Bij de “**hogere**” versie zoek je zelfrespect door kracht, competentie, trots, onafhankelijkheid en zelfvertrouwen.

### 5) Zelfactualisatie

Bij zelfactualisatie bereik je **je ware potentieel**. Het kan ook worden omschreven als zelfontdekking, zelfrealisatie of zelfverwerkelijking.

De ene persoon wil misschien de beste worden in zijn of haar werkgebied, een ander kan zich richten op het worden van de beste vader die hij kan zijn.

Maslow geloofde dat dit **het laatste niveau van psychologische ontwikkeling** voor iemand was. Dit kan volgens hem alleen worden bereikt als eerst aan alle andere behoeften is voldaan.

Hij noemde de top van de piramide de ‘groeibehoeftte’. Deze behoeften komen niet voort uit een gebrek aan iets, maar eerder uit een verlangen om als persoon te groeien.

### Doel van de piramide

De hiërarchie van Maslow is bedoeld om de **groei en ontwikkeling** bij de mens te volgen, beginnend bij baby's die ernaar streven alleen in hun primaire basisbehoeften te voorzien, tot volwassene.

Doorgaans bereiken mensen verschillende stadia van de hiërarchie in hun leven, en op verschillende momenten kunnen ze in een bepaald stadium een **tekort** ervaren.

Wanneer dit gebeurt, zal iemand vaak tijdelijk het streven naar een hoger stadium in de piramide staken om aan die ene tekortkomende behoefte te voldoen.

### **En wat als er tekortkomingen op behoeften zijn?**

Niet iedereen bereikt de top van de piramide. Armoede, ziekte en andere factoren kunnen de ontwikkeling van een persoon in de piramide van Maslow verstoren.

Bron: <https://www.nataschabauwens.nl/de-piramide-van-maslow-uitleg/#:~:text=Maslow's%20theorie%20is%20een%20piramidemodel,met%20andere%2C%20meer%20geavanceerde%20behoeften.>

De Pyramide van persoonlijke behoeften is hieronder "vertaald" naar een **financiële Pyramide**:



Dus eerst de basis op orde krijgen: de vaste lasten betalen. Daarna is er ruimte voor andere financiële doelen.

Die kan je als volgt “vertalen” naar **toekomst**: ook hier geldt: eerst de basis en daarna pas “de top” als er (financiële) ruimte voor is. Niet iedereen kan geld nalaten aan zijn kinderen

