



fit4change  
mit Corina Armonet  
Untere Rainstrasse 16  
CH-5042 Hirschthal  
kontakt@fit4change.net  
+41 (79) 240 64 27

JULI / 2022  
AUSGABE 1

## Gedanken-Nugget zu: Geben

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag

---



## Macht „Geben“ glücklicher?

In der Mai-Ausgabe 2021 von „Psychologie Heute“ bin ich auf einen Artikel gestossen, wonach uns gemäss des renommierten Motivationsforschers Richard Ryan Helfen glücklich macht. Warum das?

Helfen löse ein zutiefst befriedigendes Gefühl in uns aus, da es drei elementare, menschliche Grundbedürfnisse befriedige:

Autonomieerleben, Kompetenzerleben sowie das Gefühl von tiefer Verbundenheit. Wir fühlen uns beim Helfen...

- autonom, weil wir eins mit unseren Werten sind;
- kompetent, weil wir Gutes bewirken;
- verbunden, weil wir geben anstatt fordern.

Als Coach ist diese Begründung für mich absolut nachvollziehbar.

Blicke ich aber als Mensch ausserhalb des Coachingssettings auf mich und meine Mitmenschen, entdecke ich bisweilen auch andere, nicht unterstützende Verhaltensweisen: Warum das?

Kommen da möglicherweise weitere Bedürfnisse zum Tragen, z.B. nach Selbstbestimmung, Universalismus, Konformität und Tradition, Sicherheit, Macht, Leistung, Hedonismus oder Stimulation (vgl. Schwartz, 1992)? Und wie hängen diese zum Teil gegensätzlichen Bedürfnisse mit meiner eigenen Biografie und Sozialisation und meinem daraus resultierenden Verhalten zusammen?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.