

# Piramide van Maslow

Abraham Maslow heeft in 1943 een hiërarchische ordening van behoeften gepubliceerd. Maslow geeft aan dat mensen verschillende behoeften hebben in het leven, die men probeert te bereiken. De 'Piramide van Maslow' is een piramide die deze behoeften in 5 stappen weergeeft.

## Deze 5 stappen van de Piramide van Maslow bestaan uit:

1. Fysiologische (lichamelijke) behoeften
  2. Behoeftte aan veiligheid en zekerheid
  3. Behoeftte aan sociale acceptatie
  4. Behoeftte aan waardering en erkenning
  5. Behoeftte aan zelfontplooiing
- **Stap 1** gaat over de benodigdheden voor het lichaam van een mens. Een mens heeft slaap, voedsel, drinken en zuurstof nodig om te kunnen leven. Verder zegt Maslow dat seks, sport en comfort onder deze stap valt en dit is wel opmerkelijk. Dit is opmerkelijk omdat je zou denken dat een mens wel zonder seks of sport zou kunnen om te overleven. Maslow beweert dat dit toch belangrijke factoren zijn voor een mens dat nodig is voor de menselijke lichaam.
  - **Stap 2** gaat over de veiligheid en zekerheid dat een mens nodig heeft. Mensen hebben dit nodig en zoeken het bij andere mensen, zoals kleine en grote groepen (buurt, gezin, werk, etc.).
  - **Stap 3** gaat over de behoefte aan sociaal contact. Mensen hebben behoefte aan vriendschap, liefde en positief sociale interacties.
  - **Stap 4** is de behoefte aan waardering en erkenning. Mensen willen binnen de groep een status krijgen. Op sportgebied kan dit zijn de resultaten die je behaalt of het feit dat je aanvoerder van een team wilt zijn, om hierdoor status te krijgen en aan te tonen dat jij een leiderstype bent.
  - **Stap 5** gaat over zelfontplooiing. Zelfontplooiing is de behoefte om je persoonlijkheid en je mentaal te ontwikkelen.

Deze 5 stappen zijn in een piramide gezet, waarbij stap 1 onderaan staat en stap 5 boven aan bij de punt. Een mens gaat stap voor stap zijn behoeften proberen te bewerkstelligen. Volgens Maslow is een mens op de allereerste plaats bezig met stap 1, waarbij het probeert te leven door zijn lichaam de benodigdheden te geven dat nodig is om te kunnen overleven. Daarna stap 2 en 3 etc. Wanneer aan een behoefte is voldaan schuift de persoon een stap hoger in de piramide en zal diegene proberen om zijn volgende behoefte uit te laten komen. Maslow geeft aan dat deze behoefttehiërarchie voor ieder mens geldt en dat ieder mens dezelfde behoeften nastreeft.

Studie, creativiteit, problemen oplossen, ethiek,  
onbevooroordeeld, jezelf kunnen zijn, zelfbewustzijn

**Zelfont-  
plooiing**

Status, prestige, achting, succes, zelfwaardering  
respect van en voor anderen,

**Waardering**

Liefde, vriendschap, erbij horen,  
genegenheid, familie

**Sociale acceptatie**

Veiligheid, orde, stabiliteit,  
gezondheid, bescherming

**Zekerheid**

Ademen, eten, drinken, sex, slaap,  
ontspanning, beweging

**Fysiologische behoeften**