

Alla individer har vid varje given tidpunkt ett antal konkurrerande behov. Ett av dessa behov är starkare än de andra och driver individen att handla för att försöka tillgodose behovet. Det är bara otillfredsställda behov som utlöser energi och aktivitet - som motiverar.

- Behov av självförverkligande
- Självhävdebehov [uppskattning och status]
- Kontaktbehov [kärlek]
- Trygghetsbehov
- Fysiologiska behov

Nya behov

Huvudpoängen i modellen är att när ett specifikt behov tillfredsställts dyker nya behov upp. Maslow påpekar att det sker en gradvis övergång mellan olika nivåer och att enskilda individer kan fastna på en enskild nivåer

Upp och ned

Individen rör sig uppför behovstrappan när ett behov på en lägre nivå är tillfredsställt. Om ett tidigare tillfredsställt behov på en lägre nivå hotas rör sig individen nerför trappan för att på nytt först tillfredsställa detta basala behov.

Varje enskild individ upplever olika behovs styrka på olika sätt. Det innebär att en individ stannar kvar olika lång tid "på varje trappsteg" tills behovet är tillgodosett.

Fysiologiska behov

De flesta av dessa behov kan lokaliseras till olika organ och biokemiska processer som t ex hunger, törst, sömn och sex.

Trygghetsbehov

Behov av att vara skyddad mot fysiskt våld, kriminalitet och dylikt, säkerhetsbehov.

Kontaktbehov

Behov av kärlek [mänsklig närkontakt] från familj och vänner. Maslow använder beteckningen "love needs" - "sociala behov".

Självhävdebehov

Ett sammansatt och komplext behov som Maslow kallar "esteem needs". Det handlar om uppskattning, status, prestige, självrespekt och respekt från din omgivning.

Det handlar även om behov av mental styrka, oberoende, frihet, erkännande och prestationsförmåga.

Behovet av självförverkligande

Det handlar om att fritt få utveckla dina anlag och möjligheter. Bli ditt bästa jag eller som Maslow sa "to become everything that one is capable of becoming".