

Bedürfnisse in unserem Leben ...

Autonomie

seine eigenen Träume, Ziele und Werte bestimmen ... über das eigene Vorgehen bestimmen, wie diese Träume, Ziele und Werte realisiert werden dürfen ... Freiheit - Wahlmöglichkeiten ... Freiwilligkeit
Privatsphäre ... für-sich-sein

Identität

Authentizität ... etwas schaffen, Ursache sein ... Kompetenz
Integrität (nach den eigenen Werten leben) ... Selbstbehauptung
Selbstaussdruck ... Einzigartigkeit, Individualität
Selbstvertrauen, in die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten
Würde

Seelische Nahrung

Geborgenheit ... Wärme ... Berührung, Körperkontakt, Zärtlichkeit
Bindung ... Nähe ... Intimität ... Fürsorge ... Trost
Empathie (Wahrnehmen und Anerkennen unserer Gefühle)
Anteilnahme ... Mitgefühl ... Ermutigung ... Elternschaft
Wertschätzung ... Liebe ... Freundlichkeit ... Güte ... Beruhigung
Aufmerksamkeit ... Bestätigung ... Verständnis ... Wahrnehmen
Annahme (Toleranz für Unzulänglichkeiten, Begrenztheiten und Anders-Sein) ... Bewunderung ... Vertrauen
Kontakt zur Natur

Sicherheit

emotionale Sicherheit ... Verlässlichkeit ... Kontinuität ... Beständigkeit
Diskretion ... Behutsamkeit ... Verbindlichkeit ... Treue ... Loyalität
Ehrlichkeit (ehrliche Rückmeldung über unsere Worte und unser Verhalten, was es uns möglich macht, aus unserem bisherigen Verhalten und unseren Begrenztheiten zu lernen)

Gedanken zum Wohlfühlen von Gunter Schmidt

Bedürfnisse in unserem Leben ...

Kontakt mit anderen

Gemeinschaft ... Rücksichtnahme ... Respekt ... Präsenz ... Hilfe
Unterstützung ... Zugehörigkeit ... Verständigung ... Menschlichkeit
Zusammenarbeit ... Gerechtigkeit ... Austausch ... Einbezogen-Sein
Offenheit ... Würdigung ... Kameradschaft ... Freundschaft
Gemeinsamkeit ... gemeinsame Werte
gemeinsame Geschichte und/oder Kultur

Körperliche Bedürfnisse

(Über)-Leben ... Luft ... Wasser ... Nahrung ... Licht ... Bewegung
Kraft ... Schutz vor körperlichen Schäden ... Raum ... Unterkunft
Kühle ... Wärme ... Rhythmus ... Spannung ... Erregung
Entspannung ... Ruhe ... Erholung ... sinnliche Reize ... Sexualität
Schlaf ... Wohlbefinden

Geistige Bedürfnisse

Inspiration ... Abwechslung ... Entdecken ... Wissen ... Verstehen
Herausforderung ... Wachstum ... Entwicklung ... Lernen
Ordnung ... Struktur ... Klarheit ... Bewußtheit ... Selbstkenntnis
Wirksamkeit ... Effektivität ... Kreativität ... Anregung der Sinne

Spiritualität und Sinn

Weltorientierung ... Bedeutung ... wichtig sein ... Sinn ... Verantwortung
zur Bereicherung des Lebens beitragen ... Geben und Nehmen
seinen Platz finden ... Arbeit ... sinnvolle Tätigkeit ... Stille
Verbundenheit mit dem Leben ... Selbsttranszendenz

Harmonie

Balance ... Frieden ... Schönheit ... Ganzheit ... Stimmigkeit
Gleichwertigkeit ... Gegenseitigkeit

Feiern

die Gestaltung eines erfüllten Lebens und wahr gewordener Träume
feiern ... Verluste und Abschied von geliebten Menschen, Träumen etc.
feierlich begehen ... Trauern ... Leichtigkeit ... Lebendigkeit ... Erleben
Spiel ... Spaß ... Freude ... Vergnügen ... Humor ... Rituale