



Bedürfnisse in unserem Leben

Autonomie

Seine eigenen Träume / Ziele / Werte bestimmen ... über das eigene Vorgehen bestimmen, wie diese Träume, Ziele und Werte realisiert werden dürfen ... Freiheit
Selbstbestimmung ... Wahl ... Freiwilligkeit ... Privatsphäre ... Für-sich-sein

Identität

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

Seelische Nahrung

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

Sicherheit

emotionale Sicherheit ... Verlässlichkeit ... Kontinuität ... Treue ... Beständigkeit
Diskretion ... Behutsamkeit ... Verbindlichkeit ... Loyalität ... Vorhersagbarkeit
Schutz ... Übersicht ... Klarheit ... Abgrenzung ... Privatsphäre ... Struktur
Ehrlichkeit (ehrliche Rückmeldung über unsere Worte und unser Verhalten, was es
uns ermöglicht, aus unserem bisherigen Verhalten zu lernen und unsere bisherigen
Begrenztheiten wahrzunehmen)

Selbstaussdruck - Kreativität

Gestalten ... Hervorbringen ... Wachstum ... Fortschritt
Lernen ... Können ... Bedeutung ... Spiel ... Spaß ... Lachen ... Lehren

Spiritualität und Sinn

Weltorientierung ... Bedeutung ... wichtig-sein ... Sinn ... Arbeit ... Selbsttransparenz
seinen Platz finden ... Verantwortung ... Verbundenheit mit dem Leben ... Feedback
sinnvolle Tätigkeit ... Stille ... Geben & Nehmen ... Wachstum ... Kompetenz
Erfolg, im Sinne von Gelingen ... zur Bereicherung des Lebens beitragen ... Lehren



Körperliche Bedürfnisse

(Über)-Leben ... Luft ... Nahrung ... Wasser ... Licht ... Kraft ... Bewegung ... Raum
Schutz vor körperlichen Schäden ... Unterkunft ... Kühle ... Wärme ... Rhythmus
Spannung ... Erregung ... Entspannung ... Ruhe ... Erholung ... Schlaf ... Sexualität
sinnliche Reize ... Wohlbefinden ... Gesundheit ... Heilung ... Lebenserhaltung
respektvoller körperlicher Kontakt ... Geborgenheit ... Behaglichkeit

Verbindung / Kontakt mit anderen

Gemeinschaft ... Rücksichtnahme ... Respekt ... Präsenz ... Unterstützung ... Hilfe
Zugehörigkeit ... Verständigung ... Menschlichkeit ... Zusammenarbeit ... Austausch
Gerechtigkeit ... Einbezogen-Sein ... Offenheit ... Würdigung ... Kameradschaft
Freundschaft ... Gemeinsamkeit ... gemeinsame Werte ... Nähe ... Distanz ... Liebe
Wertschätzung ... Intimität ... Geborgenheit ... Akzeptanz ... Vertrauen ... Toleranz
gemeinsame Geschichte und / oder Kultur ... Anerkennung ... Achtsamkeit
Aufmerksamkeit ... Engagement ... Können ... Gestalten ... Bestärkung

Geistige Bedürfnisse

Inspiration ... Abwechslung ... Entdecken ... Wissen ... Verstehen ... Wachstum
Herausforderung ... Entwicklung ... Lernen ... Ordnung ... Struktur ... Klarheit
Bewußtheit ... Selbsterkenntnis ... Wirksamkeit ... Anregung der Sinne ... Glück
Effektivität ... Kreativität ... Ausgewogenheit ... Frieden ... Freude ... Ästhetik

Feiern

die Gestaltung eines erfüllten Lebens und wahr gewordener Träume feiern
Leichtigkeit ... Lebendigkeit ... Erleben ... Spiel ... Spaß ... Freude ... Vergnügen
Verluste und Abschiede von geliebten Menschen, Träumen etc. feierliche begehen
zu Ende gegangenes anerkennen ... Humor ... Rituale ... Trauern ... Begeisterung
Zeremonien ... Bedauern eingestehen ... Grenzen akzeptieren ... Lachen

Harmonie

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