

Bedürfnisse

Was ist mir wichtig? Was wünsche ich mir?

Basis

Atem
Nahrung
Ruhe / Erholung
Bewegung
Sexualität
Schutz
Gesundheit

Sicherheit

Klarheit
Ordnung
Struktur
Vertrauen
Orientierung
Verbindlichkeit
Verlässlichkeit
Privatsphäre
Diskretion
Beständigkeit
Intimität

Freiheit

Alleinsein
Selbstbestimmung
Individualität
Unabhängigkeit
Freiwilligkeit
Eigenständigkeit
Selbstwirksamkeit
Wahlfreiheit
Gerechtigkeit

Kontakt

Nähe
Geborgenheit
Verbindung
Zugehörigkeit
Unterstützung
Ermutigung
Austausch
Kommunikation
Gemeinschaft
Einbezogen sein
Akzeptanz
Aufmerksamkeit
Wertschätzung
Bestätigung
Anerkennung
Bewunderung
Einfühlung
Verständnis
Gemeinsamkeit
Gesehen werden
Gleichberechtigung
Respekt
Rückhalt
Fürsorge
Ehrlichkeit

Spiritualität

Achtsamkeit
Hingabe
Offenheit
Bewusstheit
Gewaltlosigkeit
Liebe

Leichtigkeit

Entspannung
Harmonie
Ruhe
Stille
Balance
Gleichgewicht
Gelassenheit
Frieden
Bequemlichkeit
Rückzug
Gemütlichkeit
Genuss
Geduld
Schönheit
Geselligkeit
Spiel
Spass
Natur
Unterhaltung
Lebendigkeit
Weite

Wachstum

Entwicklung
Lernen / Lehren
Abenteuer
Inspiration
Kreativität
Kompetenz
Erfolg
Sinnhaftigkeit
Abwechslung
Effizienz