

Bedürfnisse – eine Auswahl

Körperliche Bedürfnisse

Atmen	Erholung	Ruhe(n)
Berührung	Gesundheit	Sexueller Ausdruck
Bewegung	Körperliche Unversehrtheit/ Lebenserhaltung	Schutz
Entspannung	Nahrung	Trinken

Soziale Bedürfnisse

Akzeptanz	Gemeinschaft	Sicherheit (emotionale S.)
Anerkennung	Gemeinsam erschaffen	Unterstützung
Austausch	Geborgenheit	Wertschätzung
beteiligt sein	Gleichwertigkeit	Wichtig sein
beitragen wollen	Kontakt	Verbundenheit
Bindung	Liebe	Vertrauen
Frieden	Nähe	Verständnis, Verstehen
Gesehen werden	Rücksichtnahme	Zugehörigkeit
	Selbstfürsorge	Zuwendung

Individuelle Bedürfnisse

Anregung	Integrität (eigene Werte leben)	Selbstbestimmung
Autonomie	Klarheit	Selbstfürsorge
Authentizität	Kreativität	Selbstachtung
In Balance sein	Lebendigkeit	Selbstwirksamkeit
Entwicklung	Leichtigkeit	Sinn / sinnhaftes Tun
Ehrlichkeit (sich selber gegenüber)	Nähe	Spiel
ernst genommen werden	Ordnung/ Struktur/ Orientierung	Spiritualität
Freiheit	wissen, woran ich bin	Verstehen, verstanden werden
gehört werden	seine Ruhe haben	Wachstum
innerer Friede	Selbstbestimmung	wahrgenommen werden
Inspiration		Wahlfreiheit
		Wichtig sein