

Mir ist...wichtig! / Ich brauche...!

GRUNDBEDÜRFNISSE

Atmen
Essen / Trinken
Schlaf / Ruhe
Berührung
Kontakt
Sexualität
Wärme
Geborgenheit
Harmonie
Bewegung
Fitness/ Vitalität

INDIVIDUALBEDÜRFNISSE

Anerkennung
Wertschätzung
Alleinsein
Privatsphäre
Klarheit
Verstehen
Gelassenheit
Vertrauen
Genauigkeit
Transparenz
Gewissenhaftigkeit
Diskretion
Ästhetik
Stille
Lernen
Wissen
Offenheit
Präsenz
Effektivität
Verantwortung
Ehrlichkeit
Entdecken
Spaß

SOZIALE BEDÜRFNISSE

Zugehörigkeit
Freundschaft
Partnerschaft
Akzeptanz
Kommunikation
Austausch
Gemeinsamkeit
Liebe
Gesellschaft
Zugehörigkeit
Geben
Verständnis
Kontinuität
Annahme
Dankbarkeit
Feiern
Verbundenheit
Gleichwertigkeit
Gerechtigkeit
Mitgefühl
Respekt
Toleranz
Spiel

SELBSTVERWIRKLICHUNG

Sinnhaftigkeit
Authentizität
Individualität
Autonomie
Unabhängigkeit
Freiheit
Wachstum
Inspiration
Entwicklung
Transformation
Kreativität
Bewusstsein
Selbstverwirklichung
Selbstbestimmung
Selbstvertrauen
Entfaltung
Spiritualität
Entwicklung
Erfahrung
Sein

SICHERHEITSDÜRFNISSE

Schutz
Sicherheit
Frieden
Ordnung
Struktur
Stabilität
Beständigkeit
Gleichgewicht
Orientierung