

- BEDÜRFNISSE -

VERSTEH DICH SELBST & VERSTEH DIE ANDEREN!

"Mir ist....wichtig." / "Ich brauche..."

Verbundenheit
Kontakt
Nähe
Respekt
Akzeptanz
Zugehörigkeit
Aufmerksamkeit
Wertschätzung
Einfühlung
Verbindlichkeit
Verlässlichkeit
Gemeinsamkeit
Verständnis
Ehrlichkeit
Bewunderung
Respekt
Bestätigung
Austausch
Sexualität
Intimität
Einbezogen sein
Sicherheit
Achtsamkeit
Beständigkeit
Geborgenheit
Diskretion
Orientierung
Privatsphäre
Vertrauen
Ordnung
Klarheit
Struktur
Unterstützung
Fürsorge
Rückhalt
Ermutigung

Selbstbestimmung
Authentizität
Gleichberechtigung
Gerechtigkeit
Freiwilligkeit
Individualität
Unabhängigkeit
Effektivität
Erfolg
Kreativität
Lehren
Sinnhaftigkeit
Inspiration
Selbstentfaltung
Wachstum
Lernen
Wirksamkeit
Abwechslung
Abenteuer
Humor
Unterhaltung
Spaß
Schönheit
Ästhetik
Harmonie
Leichtigkeit
Lebendigkeit
Bequemlichkeit
Entspannung
Gleichgewicht
Geduld
Gemütlichkeit
Gelassenheit
Erholung