

## 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

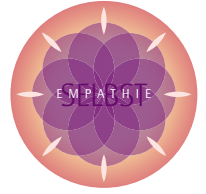
emotionale Sicherheit ... Verlässlichkeit ... Kontinuität ... Treue ... Beständigkeit  
Diskretion ... Behutsamkeit ... Verbindlichkeit ... Loyalität ... Vorhersagbarkeit  
Schutz ... Übersicht ... Klarheit ... Abgrenzung ... Privatsphäre ... Struktur  
Ehrlichkeit (ehrliche Rückmeldung über unsere Worte 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