

Bedürfnisse

Bedürfnisse sind universell, unabhängig von Kultur und Alter
Mit jeglichem Handeln versuchen wir, unsere Bedürfnisse zu erfüllen

Formulierungen: Ich brauche.../ , weil mir ... wichtig ist.

Autonomie

Entwicklung
Freiheit
Selbstbestimmung
Wachstum

Feiern

Feiern
Trauern

Integrität

Authentizität
Kreativität
Selbstwert
Sinn

Spirituelle Verbundenheit

Frieden
Harmonie
Inspiration
Klarheit
Ordnung
Orientierung
Schönheit
Schutz
Sicherheit
Struktur

Verbindung

Achtsamkeit
Akzeptanz
Anerkennung
Aufmerksamkeit
Austausch
Ehrlichkeit
Emotionale Sicherheit
Empathie
Freundschaft
Geborgenheit
Gemeinschaft
Gerechtigkeit
Intimität/
Kontakt
Liebe
Nähe
Offenheit
Respekt
Rücksichtnahme
Sexualität
Toleranz
Unterstützung
Verständnis
Vertrauen
Wertschätzung
Zugehörigkeit
Zusammenarbeit

Körperliche Bedürfnisse

Aktivität
Bewegung
Distanz
Erholung
Gesundheit
Heilung
Kraft
Lebenserhaltung
Luft
Nahrung
Schlaf
Unterkunft
Wärme
Wasser

Spiel

Freude
Lachen
Leichtigkeit
Lernen