

Bedürfnisse

<p>Autonomie Freiheit Freiwilligkeit Privatsphäre Seine eigenen Träume/Ziele/Werte bestimmen Über das eigene Vorgehen bestimmen, wie diese Träume, Ziele und Werte realisiert werden können Wahl</p> <p>Identität Authentizität Einzigartigkeit, Individualität Etwas schaffen, Ursache sein Integrität (nach den eigenen Werten leben) Kompetenz Selbstausdruck Selbstbehauptung Selbstvertrauen</p> <p>Seelische Nahrung Annahme Anteilnahme Aufmerksamkeit Beruhigung Berührungen, Körperkontakt, Zärtlichkeit Bestätigung Bewunderung Bindung Einfühlung Elternschaft Empathie Ermutigung Freundlichkeit, Güte Fürsorge Geborgenheit Liebe Mitgefühl Nähe Trost Verständnis Vertrauen wahrnehmen Wärme Wertschätzung</p> <p>Sicherheit Ehrlichkeit emotionale Sicherheit (Verlässlichkeit, Kontinuität, Beständigkeit, Diskretion, Behutsamkeit, Verbindlichkeit)</p>	<p>Treue, Loyalität Geborgenheit</p> <p>Kontakt mit anderen Abwechslung Akzeptanz Angenommen sein Austausch Bewegung Bewusstheit Effektivität Effizienz Einbezogen-Sein Entdecken Entspannung Entwicklung gemeinsame Geschichte und/oder Kultur Gemeinsame Werte Gemeinsamkeit Gemeinschaft Gerechtigkeit Hilfe Kameradschaft, Freundschaft Menschlichkeit Nähe Offenheit Respekt Rücksichtnahme Unterstützung Würdigung Zugehörigkeit Zusammenarbeit</p> <p>Geistige Bedürfnisse Ausgewogenheit Herausforderung Inspiration, Anregung Klarheit Kreativität Lernen Ordnung Präsenz Raum Rhythmus Selbsterkenntnis Spannung, Erregung Struktur Verständigung Verstehen Wachstum Wirksamkeit Wissen</p>	<p>Körperliche Bedürfnisse (Über-) Leben Aktivität Bewegung Körperkontakt Kraft Kühle Licht Luft Nahrung Regeneration Ruhe, Erholung Schlaf Schutz vor körperlichem Schaden Sexualität Sinnliche Reize Unterkunft Wärme Wasser Wohlbefinden</p> <p>Spiritualität und Sinn Arbeit Bedeutung seinen Platz finden Sinn sinnvolle Tätigkeit Stille Transzendenz Verantwortung Verbundenheit mit dem Leben Weltorientierung zur Bereicherung des Lebens beitragen</p> <p>Feiern Erleben Freude Humor Lebendigkeit Leichtigkeit Rituale Spaß Spiel Trauern Vergnügen</p> <p>Harmonie Balance Frieden Ganzheit Gegenseitigkeit Gleichwertigkeit Schönheit Stimmigkeit</p>
---	--	---