

# - BEDÜRFNISSE -

WAS IST MIR WICHTIG? WAS BRAUCHST DU?

## *Basis*

Atmen  
Nahrung  
Ausscheidung  
Ruhe / Erholung  
Bewegung  
Sexualität  
Schutz  
Gesundheit

## *Sicherheit*

Klarheit  
Ordnung  
Struktur  
Vertrauen  
Orientierung  
Verbindlichkeit  
Verlässlichkeit  
Privatsphäre  
Diskretion  
Beständigkeit  
Intimität

## *Freiheit*

Alleinsein  
Selbstbestimmung  
Individualität  
Unabhängigkeit  
Freiwilligkeit  
Eigenständigkeit  
Selbstwirksamkeit  
Wahlfreiheit  
Gerechtigkeit

## *Kontakt*

Nähe  
Geborgenheit  
Verbindung  
Verbundenheit  
Zugehörigkeit  
Unterstützung  
Ermutigung  
Austausch  
Kommunikation  
Gemeinschaft  
Einbezogen sein  
Akzeptanz  
Aufmerksamkeit  
Wertschätzung  
Bestätigung  
Anerkennung  
Bewunderung  
Einfühlung  
Verständnis  
Gemeinsamkeit  
Gesehen werden  
Gleichberechtigung  
Respekt  
Rückhalt  
Fürsorge  
Ehrlichkeit

## *Spiritualität*

Achtsamkeit  
Hingabe  
Offenheit  
Bewusstheit  
Gewaltlosigkeit

## *Leichtigkeit*

Entspannung  
Harmonie  
Ruhe  
Stille  
Balance  
Gleichgewicht  
Gelassenheit  
Frieden  
Bequemlichkeit  
Rückzug  
Gemütlichkeit  
Genuss  
Geduld  
Schönheit  
Geselligkeit  
Spiel  
Spaß  
Natur  
Unterhaltung  
Lebendigkeit  
Weite

## *Wachstum*

Entwicklung  
Lernen / Lehren  
Abenteuer  
Inspiration  
Kreativität  
Kompetenz  
Erfolg  
Sinnhaftigkeit  
Abwechslung  
Effizienz