

Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen

Nähren der physischen Existenz

Nahrung Atmen Schlaf Gesundheit
Bewegung Kraft Wärme Frieden
Wohlbefinden Schutz Sicherheit
Erholung Spiel Orientierung Würde
Integrität Entspannung Lernen Ruhe
Kontinuität Geborgenheit Sein
Struktur Einfachheit Humor Wissen
Ganzheit Harmonie Ordnung
Integrität Ästhetik Sauberkeit Glück
Sauberkeit Stabilität Ausgewogenheit
Gelassenheit Vorhersehbarkeit
Stimmigkeit Transparenz

Selbsta Ausdruck

Ausgewogenheit Autonomie Beitrag
(mit)gestalten Inspiration Kreativität
Entwicklung Herausforderung
Kompetenz Bildung Im Fluss sein
Effizient Effektivität Zeit sinnvoll nutzen
Authentizität Feiern Sinn Trauern
Freiheit Spiritualität Abenteuer Echtheit
Ehrlichkeit Leichtigkeit Lebendigkeit
Freude Spontaneität Unabhängigkeit
Freude Identität Einklang Intensität
in der Kraft sein Selbstverwirklichung
Selbstwert Selbstentfaltung Privatsphäre
Authentizität Wahlfreiheit Beteiligung
Individualität Beitragen
Selbstverantwortung

In Kontakt mit anderen sein

Beziehung Verbindung Gemeinschaft
Akzeptanz Toleranz Wertschätzung
Klarheit Zusammenarbeit Zugehörigkeit
Respekt Kontakt Nähe Anerkennung
Tiefe Gesellschaft verstehen
verstanden werden Gegenseitigkeit
Zuneigung Liebe Intimität Sexualität
Ehrlichkeit Mitgefühl Vertrauen
Verständnis ok sein, wie ich bin
Offenheit Berührung Zärtlichkeit
angenommen sein gehört werden
gesehen werden Kommunikation
Verlässlichkeit Sorgfalt Austausch
Gerechtigkeit Unterstützung Präsenz
Geben Solidarität Kongruenz
Freundschaft Gleichwertigkeit
ernst genommen werden
wahrgenommen werden Sorgfalt

