

Bedürfnis-Liste

Individualität

Authentizität, Selbstbestimmung,
Freiheit, Wirksamkeit, Sinn, Integrität,
Ausgeglichenheit, Ruhe, stimmige
Distanz, Entspannung, Einzigartigkeit

Soziale Bedürfnisse

Anerkennung, Austausch, Ehrlichkeit,
Umsicht, Freude bereiten, Nähe, Liebe,
Unterstützung, Verbundenheit,
Augehörigkeit, Verständnis, Akzeptanz,
Vertrauen, Wertschätzung, Intimität,
Gemeinschaft, Loyalität,
Verlässlichkeit, Kontakt,
Kommunikation

Körperliche Bedürfnisse

Nahrung, Wasser, Luft, Licht,
Gesundheit, Schlaf, Erholung,
Bewegung, Körperkontakt

Leichtigkeit

Freude, Lachen, Begeisterung,
Humor, Entspannung, Abenteuer,
Zerstreuung, Unterhaltung, Glück

Sicherheit

Struktur, Ordnung, Schutz,
ökonomische Sicherheit, Orientierung

Wachstum

Entwicklung, Aktiv sein, Engagement,
Inspiration, Erfolg, Herausforderung,
Kreativität, Offenheit, Lernen, Mut,
Muße, Motivation, Verstehen,
Selbstverwirklichung

Verbundenheit

Frieden, Liebe, Harmonie,
Schönheit, Spiritualität