

Bedürfnisse

Bedürfnisse dienen dem Erhalt und der Schönheit des Lebens. Alle Menschen haben die gleichen. Sie sind Motive, elementare „Gründe für alles,“ was Menschen tun und lassen. Sie sind unabhängig von bestimmter Zeit, Ort, Person und Handlung

Anregungen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit

Physische Bedürfnisse

Essen, Trinken, Atmen
Unterkunft
Wärme
Berührung
Entspannung

Ruhe
Ausdruck von Sexualität
Gesundheit
Sicherheit
Bewegung

Seelische Bedürfnisse

Autonomie
Selbstwert
Emotionale Sicherheit
Geborgenheit
Authentizität
Individualität
Integrität
Ziele, Wege selbst bestimmen
Fürsorge
Wahlmöglichkeit
Wirksamkeit
Verständnis

Geben und Nehmen
Ausgewogenheit, Gleichgewicht
Loslassen
Beständigkeit
Veränderung
Muße
Genuß
Freude
Kreativität
Leichtigkeit
Spielen
Spaß

Soziale Bedürfnisse

Kontakt, Verbindung
Aufmerksamkeit
Gehört und gesehen werden
Austausch
Angenommensein, Wohlgesonnenheit
Anerkennung
Vertrauen
Gemeinschaft
Verbundenheit
Gleichwertigkeit
Beitragen zur Bereicherung
des Lebens

Einbezogensein
Verständigung
Macht mit/für
Kooperation
Nähe, Intimität
Privatsphäre
Vertrautheit
Wertschätzung
Übereinstimmung (Kongruenz)
Integrität
Unterstützung
Zugehörigkeit

Spirituelle Bedürfnisse

Erkenntnis
Entwicklung
Klarheit
Zentriertheit
Ordnung
Sinn
Empathie

Transparenz
Schönheit
Harmonie
Inspiration
Intensität, Tiefe
Feiern und Trauern der Verbindung
zu Leben und Tod