

BEDÜRFNISLISTE

<p>Lebenserhalt</p> <p>(Über-)Leben Atmung/Luft Schlaf Ruhe Erholung (An-)Spannung Entspannung Nahrung/Essen/Trinken/Wasser Schutz vor körperlichem Schaden Sicherheit Wärme Kühle Sensorische Anregung/Berührung/ Körperkontakt Bewegung Licht Urinieren/Stuhlgang Sexualität Soziale Interaktion</p> <p>Seelische Bedürfnisse</p> <p>Herzenswärme Bindung/ Verbundenheit Intimität/Nähe Zärtlichkeit Zuneigung Geborgenheit (Selbst-)Verständnis (Selbst-)Mitgefühl/-Empathie (Selbst-)Fürsorge (Selbst-)Ermutigung (Selbst-)Akzeptanz/-Annahme (Selbst-)Verbindung Liebe Trost/Anteilnahme/Wohlwollen Anerkennung/Würdigung</p>	<p>Freundlichkeit/Güte Menschlichkeit Aufmerksamkeit (Selbst-)Wahrnehmung (Selbst-)Achtsamkeit Präsenz</p> <p>Schutz/Sicherheit</p> <p>Klarheit/Transparenz Vorhersehbarkeit/Berechenbarkeit Orientierung Beständigkeit/Stabilität/Kontinuität Raum/Unterkunft Ordnung/Struktur/Kontrolle</p> <p>Soziale Bedürfnisse</p> <p>Aufrichtigkeit/Ehrlichkeit (Selbst-)Vertrauen Beteiligung/Teilhabe/ Zugehörigkeit/Gemeinschaft Respekt/Achtung Rücksichtnahme Offenheit Austausch/Verständigung Unterstützung/Hilfe Zusammenarbeit/Kooperation Gemeinsamkeit(en) Frieden/Harmonie Schönheit/Ästhetik Begeisterung/Freude/Vergnügen Feiern/Bedauern/Trauern Ritual Spiritualität Einfühlung (Selbst-)Verantwortung Gerechtigkeit/Fairness Augenhöhe</p>	<p>Ganzheit Einklang/Stimmigkeit Ausgewogenheit/Balance Freiwilligkeit/Wahlmöglichkeit Privatsphäre Würde Inspiration Abwechslung Wertschätzung (für das, was ich tue)</p> <p>Ich-bezogene Bedürfnisse</p> <p>Selbstbestimmung Spontanität Individualität/Einzigartigkeit Authentizität/Echtheit Selbstaussdruck/-entfaltung Selbstständigkeit/Autonomie Selbstregulation Integrität/Ganzheit Selbstvertretung Kreatives Schaffen Entwicklung/Wachstum Entdecken/Erforschen Verstehen Wirksamkeit/Wirksam-sein Kompetenz Lernen/Wissen Herausforderung Lebendigkeit Erleben Leichtigkeit Arbeit Sinnhaftigkeit/Bedeutung haben</p>
--	--	---