

BEDÜRFNISLISTE

Lebenserhalt (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 Seelische Bedürfnisse 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/Wohlfühlen Anerkennung/Würdigung	Freundlichkeit/Güte Menschlichkeit Aufmerksamkeit (Selbst-)Wahrnehmung (Selbst-)Achtsamkeit Präsenz Schutz/Sicherheit Klarheit/Transparenz Vorhersehbarkeit/Berechenbarkeit Orientierung Beständigkeit/Stabilität/Kontinuität Raum/Unterkunft Ordnung/Struktur/Kontrolle Soziale Bedürfnisse 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	Ganzheit Einklang/Stimmigkeit Ausgewogenheit/Balance Freiwilligkeit/Wahlmöglichkeit Privatsphäre Würde Inspiration Abwechslung Wertschätzung (für das, was ich tue) Ich-bezogene Bedürfnisse Selbstbestimmung Spontanität Individualität/Einzigartigkeit Authentizität/Echtheit Selbstausdruck/-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
---	---	--