

## Bedürfnisse

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Allgemeingültigkeit – Sie dient als Starthilfe!

### **Interdependenz / Intersein**

- Friede
- Gemeinschaft / Zugehörigkeit
- Unterstützung
- Mitgestaltung
- Zusammenarbeit
- Gegenseitigkeit
- Wertschätzung
- Akzeptanz
- Nähe
- Beitragen / das Leben bereichern
- Liebe
- Schutz
- Unterstützung
- Vertrauen
- Verständnis
- Wärme
- Berücksichtigung / Rücksichtnahme
- Gesehen / wahrgenommen werden
- gehört werden
- Harmonie
- Geborgenheit

### **Verbindung**

- Einfühlung / Empathie
- Liebe
- Gleiche Wirklichkeit
- Vertrauen
- Freundschaft
- Geteilte Werte
- Kontakt
- Harmonie

### **Autonomie**

- Freiheit
- Wahl haben
- Träume / Ziele / Werte wählen und leben

### **Integrität**

- Authentizität
- Kreativität
- Sinnhaftigkeit
- Selbstwert
- Gleichwertigkeit / Gleiche Augenhöhe
- Ganzheit
- Erschaffen
- Wirksamkeit

### **Wachstum / Pflege / Zuneigung**

- Zuneigung
- Fürsorge
- Verbindung
- Einfühlung / Mitgefühl
- Lernen
- Entwicklung
- Nähe
- Berührung
- Geborgenheit

### **Das Leben Feiern**

- Feiern
- Trauern
- Spiel
- Humor / Lachen / Freude
- Leidenschaft
- Lebendigkeit
- Leichtigkeit
- Harmonie
- Liebe
- Rhythmus
- Abwechslung

### **Bewusstsein / Spiritualität**

- Schönheit / Ästhetik
- Bewusstheit
- Verbindung mit dem Leben
- Inspiration
- Ordnung
- Spiritualität
- Klarheit

### **Physisches Überleben**

- Gesundheit
- Luft
- Wasser
- Nahrung
- Sicherheit
- Schutz
- Ruhe / Schlaf
- Sexualität
- Nähe
- Berührung
- Bewegung / Sport
- Entspannung
- Natur