

Bedürfnis-Liste

1. Bedürfnis nach **Selbsterhaltung oder physischer Existenz**

Gesundheit, Bewegung, Wasser/Nahrung, Licht/Luft, Schlaf, Sexualität, Körpererfahrung

2. Bedürfnis nach **Sicherheit**

Schutz, Sicherheit im Lebensalltag, politischer Frieden, Schutz der Familie, Absicherung, Geborgenheit

3. Bedürfnis nach **Empathie**

Verständnis, „Gesehen- und Gehörtwerden“, Anerkennung, Wertschätzung, Respekt, akzeptiert-werden

4. Bedürfnis nach **Kontakt und Zugehörigkeit**

Geborgenheit, Soziales Umfeld, Freundschaften, Partnerschaft, Teil des Teams/der Firma/der Familie zu sein, Liebe als „Gefühl“, Nähe, Gemeinschaft, Rücksichtnahme, zur Bereicherung des Lebens beitragen, Liebe, Geborgenheit, Unterstützung, Vertrauen, Zugehörigkeit, Verständnis, Wertschätzung, Austausch, Verbindung

5. Bedürfnis nach **Erholung und Spiel**

Entspannung, Ruhe, sich körperlich und geistig „aufzutanken“, zweckfreies Tun, Spiel, Alleinsein, Freude

6. Bedürfnis nach **Autonomie und Integrität**

Selbstbestimmung, Selbstentfaltung, Selbstaussdruck, Eigenverantwortung, Autonomie, Individualität, Kreativität, Authentizität, Selbstwert

7. Bedürfnis nach **Würde und Sinn**

Sinnhaftigkeit des Tuns, Beitrag zum Ganzen, Gebrauchtwerden, Sinn des Lebens, Ziele haben, Klarheit

8. Bedürfnis nach **Feiern**

Entstehung des Lebens, Erfüllung von Träumen, Erreichen von Zielen, Lebensübergänge, Verabschiedung von Menschen

9. Bedürfnis nach **Spiritualität**

Schönheit, Frieden, Inspiration, Glaube