

Bedürfnisse

Alles was du tust, hat gute Gründe und ist ein Versuch, deine Bedürfnisse zu erfüllen.

Bedürfnisse sind...

- unabhängig von einer bestimmten Person, einem bestimmten Ort, einer bestimmten Zeit
- kann jeder nachvollziehen/ zustimmen, universeller Charakter (vielleicht göttlich)
- werden formuliert als: „Ich brauche...“, „Mir ist.... wichtig/ wertvoll.“
- erfüllte/ unerfüllte Bedürfnisse sind die Ursachen/ Wurzeln für unsere Gefühle

Abwechslung	Ehrlichkeit	Harmonie
Achtsamkeit	Einbezogen sein	Heilung
Aktualisierung	Einfachheit	Herausforderung
Akzeptanz	Einfühlsamkeit	Hilfe
Alleinsein	Einsicht	Hoffnung
Anerkennung	Empathie	Humor
Annahme	Empfangen	Individualität
Anregung	Entdecken	Information
Ästhetik	Entfaltung	Innerer Frieden
Aufmerksamkeit	Entspannung	Inspiration
Aufrichtigkeit	Entwicklung	Integrität
Ausdruck	Erfahrung	Intensität
Ausgeglichenheit	Erholung	Intimität
Ausgewogenheit	Ernst	Klarheit
Ausruhen	Erreichen	Komfort
Austausch	Feedback	Kommunikation
Authentizität	Feiern	Kongruenz
Autonomie	Fitness	Können
Bedeutung	Freiheit	Kontakt
Beitragen	Freude	Kontinuität
Berechenbarkeit	Freundschaft	Kreativität
Berührung	Frieden	Lernen
Besonderem	Ganzheit	Liebe
Beständigkeit	Geben	Loslassen
Bestätigung	Geborgenheit	Luft
Bewegung	Geburt	Meisterschaft
Bewusstsein	Gemeinsamkeit	Menschlichkeit
Bildung	Gemeinschaft	Mitgefühl
Dankbarkeit	Genauigkeit	Mitteilung
Danksagung	Gerechtigkeit	Nähe
Dauerhaftigkeit	Gesellschaft	Nahrung
Dienen	Gesundheit	Offenheit
Diskretion	Gewissen	Ordnung
Durchführen	Gleichgewicht	Orientierung
Effektivität	Gleichwertigkeit	Pflege
Ehrfurcht	Glück	Platz finden, eigenen
Erholung	Handeln	Präsenz

Privatsphäre	Vertrauen
Respekt	Vertraulichkeit
Rhythmus	Vitalität
Rituale einsetzen	Wachstum
Ruhe	Wahlmöglichkeit
Sättigung	Wahrgenommen
Schaffen	Wahrhaftigkeit
Schlaf	Wärme
Schönheit	Wechselbeziehung
Schutz	Weiterkommen
Sein	werden
Selbstbestimmung	Wertschätzung
– entfaltung	Wissen
– erkenntnis	Wissen um den Weg
-respekt	Würde
- verantwortung,	Würdigung
–verwirklichung	Zärtlichkeit
- wertgefühl	Zeit für Integration
- wertschätzung	Zugehörigkeit
Sexualität	Zuhören
Sicherheit	Zuneigung
Sinn	Zusammenarbeit
Spaß	Zuspruch
Spiel	Zweckbestimmung
Spiritualität	
Stabilität	
Stille	
Stimmigkeit	
Stimulation	
Struktur(en)	
Teilnahme	
Tiefe	
Toleranz	
Transparenz	
Trauer (Verlust)	
Treue	
Trost	
Unabhängigkeit	
Unterkunft	
Unterstützung	
Ursache sein	
Verantwortung	
Verbindlichkeit	
Verbindung	
Verbundenheit	
Verständigung	
Verständnis	
Verstehen	