



Bedürfnisliste

| | | |
|-----------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Abenteuer | Gemeinschaft | sich beteiligen (<i>auch</i> |
| Abwechslung | gesehen werden | beitragen) |
| Achtsamkeit | Gleichwertigkeit | Sicherheit (<i>auch</i> |
| Annahme | Harmonie | körperlich) |
| Anregung | Herausforderung | Sinn |
| Ästhetik | Hoffnung | Spaß |
| Aufmerksamkeit | Humor | Spiel |
| Aufrichtigkeit | Individualität | Spontanität |
| Ausgeglichenheit | Inspiration | Stille |
| Austausch | Integrität | Stimmigkeit |
| Authentizität | Intimität | Struktur (<i>auch</i> Ordnung) |
| Autonomie | Klarheit | Toleranz |
| Balance | Kompetenz | Trauern |
| Bedeutung | körperliche Nähe | Trost |
| Begeisterung | Kraft | Unabhängigkeit |
| Behutsamkeit | Kreativität | Ungezwungenheit |
| beitragen | Leben (<i>auch</i> Überleben) | Unterkunft |
| Berührung | Lebendigkeit | Unterstützung |
| Beständigkeit | Leichtigkeit | Verantwortung |
| Bestätigung | Lernen | Verbindung |
| Bewegung | Licht | Verbundenheit (mit dem |
| Bewusstheit | Liebe | Leben) |
| das Leben feiern | Loyalität | Vergnügen |
| Diskretion | Luft | Verlässlichkeit |
| Distanz | mit eingebzogen sein | Verständnis |
| Echtheit | Mitgefühl | Verstehen |
| Effektivität | Nähe | Vertrauen |
| Effizienz | Nahrung | Wachstum |
| ehrliche Rückmeldung | Offenheit | wahrgenommen werden |
| Ehrlichkeit | Ordnung | Wahrnehmung |
| eigene | Präsenz | Wärme |
| Träume/Ziele/Werte | Privatsphäre | Wasser |
| bestimmen | Respekt (vor dem Leben) | Wertschätzung |
| emotionale Sicherheit | Respekt (vor sich selbst) | Wirksamkeit |
| Empathie | Ruhe | Wohlbefinden |
| entdecken | Sauberkeit | Würde |
| Entspannung | Schlaf | Zusammenarbeit |
| Entwicklung | Schönheit | |
| Erholung | Schutz | |
| Ermutigung | Seelenfrieden | |
| Feiern | Selbstaussdruck | |
| Freiheit | Selbstbehauptung | |
| Freiwilligkeit | Selbstfürsorge | |
| Friede | Selbstkenntnis | |
| Fürsorge | Selbstvertrauen | |
| Ganzheit | Selbstwert | |
| Geborgenheit | Selbstwirksamkeit (etwas | |
| Gegenseitigkeit | schaffen) | |
| Gelassenheit | Sexualität | |
| Gemeinsamkeit | | |