

# **Bedürfnisse** (positiv, allgemeingültig, ohne Mitwirkung einer bestimmten Person)

**Autonomie:** Freiheit, Selbstbestimmung, Alleinsein, Unabhängigkeit

**Körperliche:** Luft, Wasser, Nahrung, Schlaf, Kraft, Distanz, Wärme, Gesundheit Fitness

**Integrität:** Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Identität, Individualität, Würde

**Sicherheit:** Schutz, Übersicht, Klarheit, Stabilität, Abgrenzung, Privatsphäre, Kontinuität

**Verbindung:** Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Dankbarkeit

**Entspannung:** Erholung, Ruhe, Spiel, Leichtigkeit, Freude, Abwechslung, Ästhetik, Spaß

**Entwicklung:** Beitrag, Wachstum, Anerkennung, Sinn, Kreativität, Kompetenz, Wissen, Trauern

Autonomie	Körperlich	Integrität	Sicherheit	Verbindung		Entspannung	Entwicklung	Sonstige	
Alleinsein	Bewegung	Aufrichtigkeit	Abgrenzung	Achtsamkeit	Unterstützung	Abwechslung	Aktualisierung	Bestätigung	Präsenz
Entdecken	Distanz	Authentizität	Berechenbarkeit	Akzeptanz	Verbindlichkeit	Ästhetik	Anerkennung	Bewusstsein	Stimmigkeit
Entfaltung	Feiern	Dauerhaftigkeit	Beständigkeit	Annahme	Verbindung	Erholung	Anregung	Ausdruck	Tief
Freiheit	Fitness	Eindeutigkeit	Klarheit	Aufmerksamkeit	Verbundenheit	Freude	Beitrag	Besonderem	Transparenz
Individualität	Gesundheit	Einklang	Kontinuität	Austausch	Verständnis	Hoffnung	Erfahrung	Durchführen	Unterkunft
Selbstentfaltung	Heilung	Ganzheit	Ordnung	Barmherzigkeit	Verstehen	Leichtigkeit	Herausforderung	Berührung	Wahrhaftigkeit
Selbsterkenntnis	Humor	Identität	Orientierung	Dankbarkeit	Vertrauen	Rhythmus	Information	Effektivität	Zweckbestimmung
Selbstverantwortung	Intensität	Kongruenz	Privatsphäre	Danksagung	Vertraulichkeit	Ruhe	Inspiration	Ausgeglichenheit	
Selbstverwirklichung	Komfort	Ursache sein	Schutz	Ehrlichkeit	Wertschätzung	Schönheit	Kompetenz	Ehrfurcht	
Selbstwertgefühl	Kraft	Würde	Stabilität	Einfühlsamkeit	Zugehörigkeit	Spaß	Kreativität	Dienen	
Unabhängigkeit	Luft	Würdigung	Struktur	Empathie	Zuhören	Spiel	Lernen	Ausgewogenheit	
Verantwortung	Nahrung		Treue	Freundschaft	Zuneigung	Spiritualität	Loslassen	Diskrektion	
Wahlmöglichkeit	Sättigung		Übersicht	Geborgenheit	Zusammenarbeit		Sinn	Einbezogen sein	
	Schaffen			Gemeinschaft	Zuspruch		Trauer	Einfachheit	
	Schlaf			Gerechtigkeit			Wachstum	Einsicht	
	Sexualität			Gesellschaft			Weiterkommen	Empfangen	
	Vitalität			Harmonie			Wissen	Ernst	
	Wärme			Intimität				Erreichen	
	Wasser			Kommunikation				Geben	
	Zärtlichkeit			Kontakt				Genauigkeit	
				Liebe				Gewissen	
				Mitgefühl				Gleichgewicht	
				Nähe				Glück	
				Offenheit				Handeln	
				Respekt				Hilfe	
				Teilnahme				Können	
				Toleranz				Menschlichkeit	
				Trost				Mitteilung	

