

# BEDÜRFNISSE

Ausdruck und Quelle der Lebensenergie, die in uns sprudelt

Humor  
Muße  
Abenteuer  
Begeisterung  
Entspannung  
Gelassenheit  
Leichtigkeit  
Spiel  
Spaß  
Freude  
Humor

Licht  
Luft  
Nahrung  
Wasser  
Wärme  
Obdach  
Schutz  
Sicherheit  
Schlaf  
Ruhe  
Erholung  
Berührung  
Bewegung  
Sexualität  
Zärtlichkeit

Begeisterung  
Frieden  
Geistige,  
spirituelle  
Verbundenheit  
Harmonie  
Inspiration  
Schönheit  
Sinn  
Struktur

Beitragen  
Effizienz  
Entwicklung  
Feiern  
Trauern  
das Leben feiern  
Herausforderung  
Inspiration  
Klarheit  
Kompetenz  
Bewusstheit  
Kreativität  
Lernen  
Mitwirkung  
Perspektive  
Präsenz  
Sein  
Sinn  
Wachsen  
Wirksamkeit

Aufrichtigkeit  
Authentizität  
Echtheit  
Ehrlichkeit  
Integrität -  
(Übereinstimmung  
zwischen Handeln  
und Werten)  
Kreativität  
Selbstachtung  
Selbstbehauptung  
Selbstständigkeit  
Selbstaussdruck  
Selbstvertrauen  
Selbstwert  
Wirksamkeit

Achtung  
Akzeptanz  
Annahme  
Anerkennung  
Austausch  
Beachtung  
Beitragen  
Beteiligen  
Bildung  
Einbezogensein  
Empathie  
Fürsorge  
Geborgenheit  
Gemeinschaft

Autonomie  
Freiheit  
Raum  
Selbstaussdruck  
Selbstbestimmung  
Selbstverwirklichung  
Spontaneität  
Unabhängigkeit  
Wahlmöglichkeit

Hingabe  
Harmonie  
Kommunikation  
Kooperation  
Liebe  
Mitgefühl  
Nähe  
Respekt  
Sensibilität  
Solidarität

Unterstützung  
Verbindung  
Verständnis  
Verstehen  
Vertrauen  
Verbundenheit  
Wertschätzung  
Wärme  
Zugehörigkeit  
Zuwendung  
Zuneigung  
Zuverlässigkeit -  
(Übereinstimmung zwischen  
Worten und Taten)