

Bedürfnisse

Eine Bedürfnisliste kann dir helfen, Worte für deine Bedürfnisse zu finden. Jede Bedürfnisliste ist unvollständig. Sie ist also nur Anregung zum Weiterdenken. Die Überschriften zu den einzelnen Gruppen sind auch Bedürfnisse. Und wenn z.B. unter „Geistiges und seelisches Wohlergehen“ „Entwicklung“ als Bedürfnis steht, dann heißt das auch, dass die Bedürfnisse, die in der Gruppe „Entwicklung“ stehen, auch dein geistiges und seelisches Wohlergehen nähren können. Manche Bedürfnisse, die in eine Gruppe eingeordnet wurden, können auch in andere Gruppen passen.

Körperliches Wohlergehen

Ruhe, Entspannung, Regeneration, Erholung, Bewegung, Gesundheit, Luft, Wasser, Nahrung, Schlaf, Wärme, Unterkunft, Kraft, Lebenserhalt

Geistiges und seelisches Wohlergehen

Empathie, Entwicklung, Flexibilität, Freiheit, Fürsorge, Geborgenheit, Hingabe, Information, Klarheit, Kontakt zur Natur, Liebe, Menschlichkeit, Nähe, Orientierung, Transzendenz, Verbundenheit, Wissen, Zärtlichkeit,

Entwicklung / Wachstum

Anerkennung/ Wertschätzung, Aktivität, Abwechslung, Engagement, ernst genommen werden, Effektivität, Effizienz, Feiern, Flexibilität, Herausforderung, Inspiration, Kompetenz, Konzentration, Kreativität, Lernen, Macht mit, Offenheit, soziales Engagement, Transformation, Weiterbildung, Wirksamkeit

Beziehungsbedürfnisse / Verbindung

Anerkennung, Akzeptanz, Austausch, Beitragen, Ehrlichkeit, Empathie, ernst genommen werden, Fairness, Feedback, Geborgenheit, Gemeinsamkeit, Gemeinschaft, Gesehen und gehört werden, Gleichberechtigung, Gleichwertigkeit, Gleichwürdigkeit, Klima der Offenheit, Kontakt, Kooperation, Mitgestalten, Miteinander, Respekt, Unterstützung, Verlässlichkeit, Verständnis, Zugehörigkeit

Ich-Sein / Individualität

Autonomie, Aufrichtigkeit, Annahme (Selbst-), Ehrlichkeit, echt/ authentisch sein, Freiheit, Identität, Kongruenz, Privatsphäre, Selbstbestimmung, Selbstvertrauen, Selbstaussdruck, Selbstverwirklichung

Sicherheit / Orientierung

Beständigkeit, Klarheit, Kontinuität, Planbarkeit, Ordnung, Struktur

Harmonie / Balance

Ausgewogenheit, Frieden, Gelassenheit, Gerechtigkeit, Schönheit
Balance zwischen Arbeit und Freizeit; zwischen Geben und Nehmen, zwischen Sprechen und Zuhören, zwischen Aktivität und Ruhe

Das Leben feiern

Freude, Feiern, Humor, Lebensfreude, Leichtigkeit, Spiel, Spaß,

Mehrere Gruppen

Abstand, Loyalität, Sinn / Sinnhaftigkeit, Verantwortung, Vertrauen, Toleranz, Transparenz, Trauern, Wahrgenommen werden, Wertschätzung, Zufriedenheit, Zuversicht