

**Allen Menschen gemeinsame
Bedürfnisse:**

SICHERHEIT

Schutz
Abstand
Distanz
Privatsphäre
Übersicht
Klarheit
Struktur
Beständigkeit

LEBENSERHALTUNG

Luft
Wasser
Bewegung
Nahrung
Schlaf
Raum
Wärme
Gesundheit
Heilung
Kraft

INNERER FRIEDE

Harmonie
Inspiration
Ordnung
Freude
Humor
Abwechslung
(innerer) Reichtum
Ausgewogenheit
Balance
Glück
Schönheit

AUTONOMIE

Selbstbestimmung
Freiheit

KONTAKT

Verbindung
Nähe
Zugehörigkeit
Gemeinschaft
Einbindung
Freundschaft
Zusammenarbeit
Unterstützung
Austausch
Offenheit
Vertrauen
Anerkennung
Wertschätzung
Ehrlichkeit
Rücksicht
Respekt
Akzeptanz
Toleranz
Achtsamkeit
Geborgenheit
Liebe
Intimität
Sexualität

VERSTÄNDNIS (gesehen werden)

Mitgefühl
Einfühlung
Empathie
Gleichbehandlung
Gerechtigkeit

ENTWICKLUNG

Wachstum
Beitragen
Erfolg
Gelingen
Kreativität
Sinn
Bedeutung
Engagement
Anerkennung
Rückmeldung
Feedback
Effektivität
Effizienz
Kompetenz
Bildung
Lernen
Feiern
Trauern
Bedauern

INTEGRITÄT

Authentizität
Einklang mit eigenen Werten
Eindeutigkeit
Identität
Individualität
Stimmigkeit mit mir selbst

ERHOLUNG

Regenerieren
Entspannung
Ausruhen
Spiel
Leichtigkeit
Einfachheit
Ruhe