

## Bedürfnisse, die wir haben:

### Körperliches Wohlbefinden

Existenz  
Luft, Wasser, Nahrung  
Kleidung, Unterkunft  
Bewegung  
Berührung  
Gesundheit  
Körperkontakt  
Schutz vor Gefahren

### Sicherheit

Beständigkeit  
sich sicher fühlen  
Leichtigkeit  
Stabilität  
Geborgenheit  
Vertrauen  
Halt  
Frieden  
Fairness  
Schonender Umgang  
mit Ressourcen

### Kreativität

Muße  
Schönheit  
Selbstaussdruck  
Etwas erschaffen  
Etwas herausfinden  
entdecken  
Lernen  
Anreize bekommen  
Inspiration

### Verständnis & Empathie

Akzeptanz  
Mitgefühl  
Gesehen werden  
Berücksichtigung  
Harmonie

### Sinn & Spiritualität

Identität  
Bedeutung  
Authentizität  
Echtheit  
Wachstum  
Bildung  
Integrität  
Präsenz  
Bewusstheit  
Herausforderung  
Klarheit  
Hoffnung  
Bewusstsein  
Beitragen  
Trauer  
Ordnung  
Selbstwert  
Effizienz

### Erholung

Schlaf,  
Ruhe  
Heilung,  
Kraft

### Liebe & Intimität

Zuneigung  
Wohlwollen  
Wertschätzung  
Unterstützung  
Wärme, Nähe  
im Einklang sein  
Verbindung  
Führsorge  
füreinander da sein  
Zugehörigkeit  
Gemeinschaft  
Sexualleben  
Anerkennung  
Rücksichtnahme  
Ehrlichkeit  
Offenheit

### Autonomie

Freiheit  
Selbstbestimmung  
Wählen können  
Unabhängigkeit  
Raum haben  
Entlastung  
Spontanität

### Spiel

Feiern  
Freude  
Humor  
Das Leben feiern  
Geselligkeit  
Eins sein

Tipp: Viele Menschen kopieren sich die Listen mit den Gefühlen und Bedürfnissen und tragen die Listen mit sich herum. So kann ich mich im Alltag leichter damit verbinden, wie ich mich gerade fühle und was ich brauche.