

LISTE BEDÜRFNISSE

KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE

- Nahrung, Wasser, Luft
- Wärme, Abkühlung
- Schutz, Sicherheit
- Obdach, Unterkunft
- Bewegung
- Schlaf
- Ruhe, Entspannung, Regeneration
- Gesundheit, Unversehrtheit
- Energie, Vitalität
- Wohlbefinden
- Berührung
- Sexualität, Männlichkeit, Weiblichkeit
- Nachkommen
- Mütterlichkeit, Väterlichkeit

SOZIALE BEDÜRFNISSE

- Abstand, Distanz, Raum, Privatsphäre
- Verbundenheit, Nähe, Zuneigung, Wärme
- Zärtlichkeit, Liebe
- Geborgenheit
- Sympathie, Zugehörigkeit, Geselligkeit,
- Freundschaft, Gemeinschaft
- Objektivität, Höflichkeit
- Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Balance
- Verlässlichkeit, Integrität, Verbindlichkeit, Gewissheit
- Aktivität, Wirksamkeit, Effektivität, Zielstrebigkeit
- Einfluss, Führung, Vorbild, Durchsetzungsvermögen, Härte, Konsequenz, Entscheidungsfreude
- Disziplin, Pünktlichkeit, Engagement
- Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Wahrheit, Gerechtigkeit, Geradlinigkeit, Glaubwürdigkeit
- Achtung, Respekt, Sensibilität, Anerkennung
- Akzeptanz, Vertrauen, Toleranz, Verständnis, Offenheit, Aufgeschlossenheit, Visionskraft
- Freundlichkeit, Sensibilität, Achtsamkeit, Vorsicht, Rücksichtnahme, Bescheidenheit, Demut
- Bestätigung, Begeisterung, Dankbarkeit
- Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Zusammenarbeit
- Loyalität, Treue
- Verschwiegenheit, Vertrauenswürdigkeit
- Einfühlung, Empathie, Mitgefühl, Güte, Gutmütigkeit, Einfühlungsvermögen
- Kommunikation, Berechenbarkeit
- Koordinationsfähigkeit, Delegationsbereitschaft

ICH-BEZOGENE BEDÜRFNISSE

- Harmonie, Frieden
- Gelassenheit, Ausgeglichenheit
- Gesundheit, Reichtum, Fülle
- Optimismus, Zuversicht, Heiterkeit
- Selbstgefühl, Selbstempfindung, Wachheit, Leben
- Leichtigkeit, Spiel, Feiern, Humor
- Erfüllung, Lebensfreude, Vergnügen, Glück
- Leidenschaft
- Klarheit, Ordnung, Sauberkeit, Struktur
- Geduld
- Freizeit
- Inspiration
- Schönheit, Stil, Format, Ästhetik
- Spontanität, Neugier
- Feedback, Reaktion
- Autonomie, Freiheit, Unabhängigkeit
- Integrität, Mut, Tapferkeit, Stärke
- Kraft, Beständigkeit, Macht, Autorität, Initiative
- Entschlossenheit, Ernsthaftigkeit
- Authentizität, Echtheit
- Bedeutung, Wichtigkeit
- Kreativität, Fantasie, Flexibilität, Abwechslung
- Wirksamkeit
- Effektivität, Erfolg
- Aktivität, Abenteuer
- Veränderung, Vielfalt
- Information, Wissen, Bildung, Kompetenz
- Klarheit, Weisheit
- Soziale Kompetenz, fachliche Kompetenz
- Kulturelles Interesse
- Beständigkeit
- Veränderung, Umstrukturierung
- Neuordnung, Neubeginn
- Abschluss, Ende, ankommen, (innerer) Schlusspunkt

BEDÜRFNISSE IM SINN DER SPIRITUALITÄT

- Wachstum, Grenzen sprengen
- Sinn, Erfüllung, Tiefe, Zentriertheit, Heilung