

Menschliche Bedürfnisse:

Lebenserhaltung:

- Luft, Licht
- Nahrung, Wasser
- Schutz vor körperlichem Schaden
- Unterkunft
- Raum
- Schlaf
- Wärme/Kühle
- Bewegung/Kraft
- Ruhe/Erholung
- Körperkontakt
- Sexualität (?)

Autonomie/Identität:

- Sich die eigenen Träume, Ziele und Werte erfüllen
- Selbstbestimmung/Wahlfreiheit
- Freiwilligkeit
- Privatsphäre
- Integrität (nach den eigenen Werten leben)
- Authentizität (Echtheit/Stimmigkeit)
- Sicherheit
- Selbstbehauptung, Grenzen wahren
- Selbstvertrauen, Selbstliebe

Seelische Nahrung:

- emotionale Sicherheit
- Vertrauen
- Ehrlichkeit
- Geborgenheit, Wärme
- Nähe, Bindung
- Intimität, Zärtlichkeit
- Liebe
- Fürsorge
- Empathie
- Wertschätzung
- Freundlichkeit
- Verständnis
- gesehen werden
- angenommen werden, so wie man ist

Kontakt mit anderen:

- Gemeinschaft, Zugehörigkeit
- Respekt, Rücksichtnahme
- Toleranz, Akzeptanz
- Kontakt, Austausch
- Unterstützung, Hilfe
- Zusammenarbeit

- Mitbestimmung, Einbezogen-Sein
- Einflussnahme
- Verständigung, Klarheit
- Offenheit, Menschlichkeit
- Gerechtigkeit, Gleichbehandlung
- Gemeinsamkeit, gemeinsame Werte
- Freundschaft
- Verlässlichkeit

Geistige Bedürfnisse:

- Inspiration, Anregung
- Abwechslung
- Lernen, Wissen
- Entwicklung, Wachsen
- Verstehen, Kompetenz
- Erfolg im Sinne von Gelingen
- Ordnung (Struktur, Klarheit)
- Bewusstheit, Selbstkenntnis
- Selbstwirksamkeit
- Effektivität
- Kreativität

Spiritualität und Sinn:

- Sinnvolle Tätigkeit
- Verantwortung
- Bedeutung, wichtig sein
- Zur Bereicherung des Lebens beitragen
- Orientierung
- Verbundenheit

Feiern:

- Erfülltes Leben feiern
- Bedauern, was nicht erfüllt wurde
- Von Verlusten Abschied nehmen
- Spiel und Spass
- Freude, Vergnügen
- Humor
- Leichtigkeit
- Entspannung

Harmonie:

- Balance
- Frieden
- Schönheit
- Ordnung
- Ganzheit
- Gleichwertigkeit
- Gegenseitigkeit, Geben und Nehmen