

Übersicht menschlicher Bedürfnisse

KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE

Luft zum Atmen
Trinken
Nahrung
Ausscheidung
Schlaf
Bewegung
Berührung/Sexualität
Wärme
Unversehrtheit/Gesundheit/Heilung

INTEGRITÄT/ STIMMIGKEIT MIT SICH

SELBST

Authentizität
Einklang
Eindeutigkeit
Übereinstimmung mit eigenen Werten
Identität
Individualität

SICHERHEIT

Unterkunft
Materielle Sicherheit (Geld, Arbeit)
Schutz
Übersicht
Klarheit / Eindeutigkeit
Struktur

AUTONOMIE

Distanz
Abgrenzung
Privatsphäre
Freiheit
Selbstbestimmung

ENTSPANNUNG

Erholung
Ausruhen
Spiel
Leichtigkeit
Ruhe

GEISTIGE BEDÜRFNISSE

Harmonie
Inspiration
»Ordnung«
(innerer) Friede
Freude
Abwechslung
Ausgewogenheit
Glück
Ästhetik

VERBINDUNG

Feedback/ Rückmeldung
Anerkennung/ Wertschätzung
Nähe
Zugehörigkeit
Liebe
Unterstützung
Ehrlichkeit
Gemeinschaft
Geborgenheit
Respekt
Kontakt
Akzeptanz
Austausch
Offenheit
Vertrauen
Freundschaft
Aufmerksamkeit
Toleranz
Zusammenarbeit

ENTWICKLUNG

Beitrag zu etwas Größerem
Erfolg im Sinne von Authentizität
Gelingen
Kreativität
Sinn/Bedeutung
Effektivität
Kompetenz
Lernen/ Bildung / Wachstum
Trauern