

Bedürfnisliste

Abenteuer
Abwechslung
Achtsamkeit
Akzeptanz
Alleinsein
Anerkennung
Annahme
Anregung
Aufmerksamkeit
Aufrichtigkeit
Ausgeglichenheit
Austausch
Authentizität
Autonomie
Balance
Bedeutung
Begeisterung
Behutsamkeit
Beitragen
Berührung
Beständigkeit
Bestätigung
Bewegung
Bewusstheit
Das Leben feiern
Diskretion
Distanz
Echtheit
Effektivität
Effizienz
Ehrliche Rückmeldung
Ehrlichkeit
Eigene Träume/Ziele/Werte
bestimmen
Emotionale Sicherheit

Empathie
Entdecken
Entspannung
Entwicklung
Erfahrung
Erholung
Ermutigung
Ernst
Feiern
Freiheit
Freiwilligkeit
Friede
Fürsorge
Ganzheit
Geborgenheit
Gegenseitigkeit
Gelassenheit
Gemeinsamkeit
Gemeinschaft
Genauigkeit
Gesehen werden
Gleichwertigkeit
Glück
Harmonie
Heilung
Herausforderung
Hoffnung
Humor
Individualität
Inspiration
Integrität
Intimität
Klarheit
Kommunikation
Kompetenz

Körperliche Nähe
Kraft
Kreativität
Lebendigkeit
Leichtigkeit
Lernen
Liebe
Loyalität
Menschlichkeit
Mit einbezogen sein
Mitgefühl
Nähe
Nahrung
Offenheit
Ordnung
Orientierung
Präsenz
Privatsphäre
Respekt
Ruhe
Sauberkeit
Schlaf
Schönheit
Schutz
Seelenfrieden
Selbstaussdruck
Selbstbehauptung
Selbstbestimmung
Selbstfürsorge
Selbstkenntnis
Selbstmitgefühl
Selbstvertrauen
Selbstwert
Selbstwirksamkeit
Sexualität

Sicherheit
Sinn
Spass
Spiel
Spontanität
Stille
Stimmigkeit
Struktur (Ordnung)
Toleranz
Transparenz
Trauern
Trost
Unabhängigkeit
Ungezwungenheit
Unterstützung
Verantwortung
Verbindlichkeit
Verbindung
Verbundenheit
Vergnügen
Verlässlichkeit
Verständnis
Verstehen
Vertrauen
Wachstum
Wahlmöglichkeit
Wahrgenommen werden
Wahrnehmung
Wertschätzung
Wirksamkeit
Wohlbefinden
Würde
Zugehörigkeit
Zuhören
Zusammenarbeit