

# Bedürfnisse



## Autonomie, Selbstbestimmung

- Selbstbestimmung
- Selbstentfaltung
- Wirksamkeit
- Freiheit
- Wachstum

## Körperliches Wohlbefinden

- Luft
- Nahrung
- Wasser
- Bewegung
- Ruhe
- Intimität, Sexualeben
- Berührung
- Nähe
- Erholung
- Ausgleich, Ausgewogenheit
- Wärme
- Schutz vor Lebensbedrohung
- Unterkunft

## Spiel

- Freude
- Humor, Lachen
- Leichtigkeit

## Integrität

- Eigenverantwortung
- Authentizität
- Sinnhaftigkeit
- Selbstwert
- Lernen, entfalten
- Selbstfürsorge
- Selbstentfaltung
- Selbstakzeptanz
- Selbstmitgefühl
- Achtsamkeit, Präsenz

## Interdependenz, Verbundenheit mit allem

- Kontakt
- Verbindung
- Akzeptanz, angenommen sein
- Wertschätzung
- Zugehörigkeit
- Gemeinschaft
- Rücksichtnahme
- Geborgenheit
- Zum Leben beitragen
- Unterstützung
- Fürsorge
- Empathie
- Vertrauen
- Verständnis
- Liebe
- Verlässlichkeit
- Liebevolle Zuwendung

## Spiritualität

- Innerer Frieden
- Harmonie
- Inspiration
- Ordnung/Klarheit
- Bewusstheit
- Sinnhaftigkeit
- Schönheit
- Mitgefühl und Fürsorge
- Zum Leben beitragen

## Feiern

- Freude leben
- Trauern, Verluste und Abschiede feierlich begehen

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder allgemeine Gültigkeit.