

# Bedürfnisliste

Merkmale von Bedürfnissen:

- Sind universell, jeder kann sie haben, sind unabhängig von einer bestimmten Person, bestimmten Ort, bestimmten Zeit
- Kann jeder nachvollziehen / zustimmen
- Erfüllte / unerfüllte Bedürfnisse sind die Ursachen / Wurzeln für unsere Gefühle

Bedürfnisse ausdrücken:

- „Ich brauche...“
- „Mir ist.... wichtig/ wertvoll“
- „Mir geht es da um....“

Achtsamkeit	Erreichen	Privatsphäre	Weiterkommen
Ästhetik	Feiern	Respekt	Wertschätzung
Alleinsein	Fitness	Rhythmus	Wissen
Annahme	Freiheit	Rituale einsetzen	Wissen um den Weg
Aktualisierung	Freude	Ruhe	Würde
Akzeptanz	Freundschaft	Sättigung	Würdigung
Anerkennung	Frieden	Schaffen	Zärtlichkeit
Anregung	Ganzheit	Schönheit	Zeit für Integration
Ästhetik	Geben	Schutz	Zugehörigkeit
Aufmerksamkeit	Geborgenheit	Sein	Zuhören
Aufrichtigkeit	Geburt	Selbstbestimmung	Zuneigung
Ausdruck	Genauigkeit	- entfaltung	Zusammenarbeit
Ausgeglichenheit	Gemeinsamkeit	- erkenntnis	Zuspruch
Ausgewogenheit	Gemeinschaft	-respekt	Zweckbestimmung
Austausch	Gerechtigkeit	- verantwortung,	Menschlichkeit
Authentizität	Gesellschaft	-verwirklichung	Mitgefühl
Autonomie	Gesundheit	- wertgefühl	Mitteilung
Beitragen	Gewissen	- wertschätzung	Nähe
Besonderem	Gleichgewicht	Sexualität	Nahrung
Berechenbarkeit	Gleichwertigkeit	Sicherheit	Offenheit
Berührung	Glück	Sinn	Ordnung
Bestätigung	Handeln	Spaß	Orientierung
Beständigkeit	Harmonie	Spiel	Platz finden, eigenen
Bewegung	Heilung	Spiritualität	Präsenz
Bewusstsein	Herausforderung	Stabilität	Pflege
Dankbarkeit	Hilfe	Stille	Verstehen