

SINN & SPIRITUALITÄT

Frieden, Schönheit, Harmonie, Kreativität, Inspiration,
Leichtigkeit, Lebendigkeit, Humor, Stille, Liebe

KONTAKT & BEZIEHUNG

Wertschätzung
Anerkennung
Berücksichtigung
Gleichwertigkeit
Zugehörigkeit
Gemeinschaft
Verbindung
Unterstützung
Dankbarkeit
Fürsorge
Verständnis
Empathie
Respekt
Liebe

AUTONOMIE & ENTWICKLUNG

Freiheit
Selbstentfaltung
Unabhängigkeit
Entscheiden
Selbstwirksamkeit
Selbstaussdruck
Effektivität
Authentizität
Integrität
Bedeutsamkeit
Entdecken
Wachstum
Lernen
Verstehen



Bedürfnisse

Die Grundbedürfnisse sind universell.
Alle Menschen teilen die selben Bedürfnisse,
ob jung oder alt, Frau oder Mann,
unabhängig von Nationalität,
Religion und Kultur.

KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

Nahrung, Wasser, Luft,
Wärme, Kühle, Licht, Schlaf,
Entspannung, Erholung, Ruhe,
Sexualität, Bewegung,
Unterkunft, Körperkontakt

SICHERHEIT & SCHUTZ

Geborgenheit, Intimität,
Verlässlichkeit, Vertrauen,
Achtsamkeit, Orientierung,
Information, Klarheit,
Transparenz