



## **BEDÜRFNISSE, so formuliert, dass sie für Kinder oder Jugendliche allenfalls besser verständlich sind**

<b>Erholung</b>	Du brauchst... freie Zeit, Zeit in der dir keiner sagt, was du tun sollst?
<b>Kreativität</b>	Du möchtest... deine Kraft spüren, entdecken, was du schaffen kannst, etwas Neues machen, was dir passt?
<b>Identität</b>	Du möchtest... herausfinden, was du wirklich willst, verschiedene Sachen ausprobieren und wieder lassen können, wenn es dir damit nicht gut geht?
<b>Freiheit</b>	Du möchtest... selbst entscheiden, was für dich gut ist?
<b>Autonomie</b>	Du möchtest... selbst entscheiden, was du tust, selber aussuchen, was du magst, wählen können, wie du etwas machst?
<b>Authentizität</b>	Du möchtest... sagen, was wirklich in dir los ist, tun, wonach dir wirklich ist, so sein können, wie du bist?
<b>Sicherheit</b>	Du möchtest... sehen können, dass es dir bei einer Sache gut gehen wird?
<b>Kooperation</b>	Du möchtest... dass alle miteinander etwas tun, wir zusammenhelfen, wir ein Team sind?
<b>Effektivität</b>	Du möchtest... es schaffen können, dass sich Dinge ändern?
<b>Gemeinschaft</b>	Du brauchst... Freunde, dass jemand bei dir ist, dass jemand zu dir hält?
<b>Frieden</b>	Du möchtest... still sein, Ruhe haben?
<b>Gleichbehandlung</b>	Du möchtest... dass für alle dasselbe gilt, alle gleichviel bekommen, es gerecht zugeht?
<b>Zuneigung</b>	Du möchtest... spüren, dass jemand nahe ist, sehen, dass jemand dich mag?
<b>Mitgefühl</b>	Du möchtest... dass andere (checken) bemerken, was mit dir los ist, wie besonders es für dich ist, wie hart/schwer es für dich ist?
<b>Einbezogen sein</b>	Du möchtest... dabei sein, bei dem, was passiert, mitmachen?
<b>Feiern</b>	Du möchtest... zeigen, wie glücklich du dich fühlst?
<b>Trauern</b>	Du möchtest... zeigen, wie traurig du bist?
<b>Anregung</b>	Du möchtest... Spaß haben, etwas Neues tun?
<b>Sinn</b>	Du möchtest... etwas tun, was wirklich wichtig ist?
<b>Kompetenz</b>	Du möchtest... wirklich sicher sein, dass es tun kannst, zeigen, dass du es schaffen wirst?
<b>Wertschätzung</b>	Du möchtest... dass andere bemerken, wie wichtig das ist, was du tust, wie wertvoll du für sie bist?
<b>Ehrlichkeit</b>	Du möchtest... dich verlassen können, dass was einer sagt, auch stimmt?
<b>etwas beitragen</b>	Du möchtest... helfen können, teilen?
<b>Gegenseitigkeit/ Einvernehmen</b>	Du möchtest... Menschen kennen, die dieselben Ideen haben, Freunde, haben, die dasselbe wichtig finden?
<b>Ordnung /Struktur</b>	Du möchtest... deine Sachen gleich finden können, den Durchblick haben, was gerade passiert?
<b>Beständigkeit</b>	Du möchtest... drauf zählen können, dass es beim nächsten mal wieder so ist?
<b>Rücksichtnahme</b>	Du möchtest... dass deine Bedürfnisse und die der anderen zählen, dass Menschen bekommen, was sie brauchen, sicher sein, dass für alle gut gesorgt ist?
<b>Unterstützung</b>	Du brauchst... Hilfe, jemanden, der dich unterstützt?
<b>Verbindung</b>	Du möchtest... spüren können, dass du dazu gehörst?