

Bedürfnisse

Ich fühle mich ..., weil ich ... **brauche.**

Physische Bedürfnisse		Liebe + Gemeinschaft		Identität + Autonomie	
Ausscheiden	Nahrung	Akzeptanz	Hingabe	Abenteuer	Kreativität
Bewegung	Reinigung	Aufmerksamkeit	Kontakt	Authentizität	Herausforderung
Entspannung	Ruhe / Schlaf	auf Augenhöhe	Intimität	Autonomie	Selbstfürsorge
Gesundheit	Sexualität	Bedeutung haben	Liebe	Erschaffen	Selbstvertrauen
Körperkontakt	Unversehrtheit	Beitragen	Mitgefühl	Freiheit	Selbstwert(-schätzung)
Licht / Luft	Wärme/ Wasser	Bereichern	Nähe	Gestalten	Selbstwirksamkeit
Leben / Sterben	Verdauen	Berührung	Offenheit	Integrität	Wachstum / Lernen
Sinn + Bedeutung		Effizienz	Präsenz	Klarheit	Werte/Ziele wählen
Dankbarkeit	Loslassen	Ehrlichkeit	Raum / Zeit haben	Freude + Erholung	
Entwicklung	Sinn	Einbezogensein	Respekt	Entspannung	Feiern
Ganzsein	Spiritualität	Empathie	Sinnlichkeit	Erholung	Spaß / Spiel
Inspiration	Trauern	Fairness	Teilen	Leichtigkeit	Spontaneität
Integrität	Verantwortung	Feedback	Trauern	Universelle Verbundenheit	
Interesse	Vielfalt	Fürsorge	Verbindung	Absichtsloses Dasein	
Kongruenz	Würde	Geborgenheit	Verständnis	Einssein	Ordnung
Lebensfreude	Zugehörigkeit	Gehört werden	Vertrauen	Frieden	Präsenz
Sicherheit + Schutz		Gemeinschaft	Vielfalt	Harmonie	Reinheit
Beständigkeit	Struktur	Gemeint sein	Wertschätzung	Heilung	Schönheit
Geborgenheit	Unterkunft	Gesehen werden	Zärtlichkeit	Hoffnung	Spiritualität
Schutz	Vorhersagbarkeit	Harmonie	Zugehörigkeit	Inspiration	Stille
Sicherheit	Zugehörigkeit	Wechselseitiges Geben + Nehmen		Kreativität	Unschuld / Verzeihen

GFK = Gemeinschaft + Freiheit im Kontakt