

Grundlegende Bedürfnisse, die alle Menschen haben

Bedürfnisse des Körpers

Luft, Nahrung, Wasser, Bewegung, Ruhe, Körperkontakt, Sexualeben, sichere Unterkunft, Schutz vor Bedrohungen fürs Leben, Verbundenheit mit der Natur, Existenzsicherung, Wärme, Licht, intakte Umwelt

Individuelle Bedürfnisse / Selbsta Ausdruck / Ich

Unabhängigkeit und Autonomie, Selbstverantwortung, Selbstbestimmung, Selbstvertrauen, Authentizität, Ehrlichkeit, Integrität, Selbstwert, Selbstwirksamkeit, etwas beitragen, sein Potential entfalten, zu sich stehen, kreativ sein, so sein, wie man wirklich ist, Allein Sein, wachsen und sich entwickeln, aktiv sein

Zwischenmenschliche Bedürfnisse / Zugehörigkeit / Wir

Verbindung, Anerkennung, Nähe, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Austausch, Kooperation, Anregung, Freundschaft, Gleichwertigkeit, Liebe, Geborgenheit, Respekt, Unterstützung, Vertrauen, Verständnis, zur Bereicherung des Lebens beitragen, Mitgefühl, Aufrichtigkeit, Zusammenarbeit, Grenzen wahren, Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern, Verluste feierlich begehen, gemeinsam trauern, gemeinsam lachen und spielen

Spirituelle Verbundenheit

Frieden, Ordnung, Klarheit, Inspiration, Harmonie, Schönheit, Entwicklung, Einssein, Urvertrauen, Liebe, Lebensfreude, Sinn, Verbunden Sein mit der Natur

Wie wir uns fühlen, wenn...

wir mit unseren Bedürfnissen nicht verbunden sind/ sie nicht erfüllt sind:

traurig, nervös, wütend, ängstlich, verwirrt, hilflos, ohnmächtig, entmutigt, besorgt, einsam, unbehaglich, ungeduldig, hoffnungslos, enttäuscht, frustriert, bekümmert, unsicher, ärgerlich, angestrengt, hungrig, müde, irritiert, verwundert, ratlos, erschöpft, antriebslos

wir mit unseren Bedürfnissen verbunden sind/ sie erfüllt sind:

fröhlich, angeregt, erfreut, überrascht, zuversichtlich, berührt, verbunden, kreativ, optimistisch, inspiriert, kraftvoll, erleichtert, vertrauensvoll, bewegt, hoffnungsvoll, fasziniert, stolz, mutig, sorglos, erholt, satt, erlöst, glücklich, befreit, zufrieden, ruhig, voller Tatendrang, froh, lebendig, frei