

# Bedürfnisse

---

Alle Menschen in allen Kulturen haben die gleichen, grundlegenden Bedürfnisse, um ein erfülltes Leben zu führen. Wir wählen Strategien, um uns unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Strategien sind konkrete Verhaltensweisen oder Personen. Je mehr Strategien zur Verfügung stehen, um ein Bedürfnis zu befriedigen, desto besser kann ein Bedürfnis bedient werden.

## **Autonomie**

Freiheit, Selbstbestimmung

## **Feiern / Trauern**

Freude, Lachen, Leichtigkeit, Spaß

Trauern über den Verlust geliebter Menschen, Träumen, Vorstellungen etc.

## **Integrität / Stimmigkeit mit sich selbst**

Authentizität, Echtheit, Klarheit, Identität, Individualität, Integrität (Stimmigkeit zwischen Handeln und eigenen Werten), Selbstaussdruck, Selbstverwirklichung

## **Körperliche Bedürfnisse**

Bewegung, Erholung, Gesundheit, Heilung, Kraft, Lebenserhaltung - Schutz vor Lebensbedrohlichem (Viren, Raubtieren, etc.), Luft, Nahrung, Raum, Ruhe, Schlaf, Unterkunft, Wärme, Wasser

## **Soziale Bedürfnisse**

Abgrenzung, Achtsamkeit, Akzeptanz, Anerkennung, Aufmerksamkeit, Austausch, Beitragen, Bewunderung, Ehrlichkeit, Empathie, Freundschaft, Geborgenheit, Gemeinschaft, Gerechtigkeit, Gesehenwerden, Gleichbehandlung, Intimität/Sexualität, Klarheit, Kontakt, Liebe, Nähe, Offenheit, Ordnung, Respekt, Schutz, Sicherheit (emotional), Struktur, Toleranz, Unterstützung, Verständnis, Vertrauen, Wertschätzung, Zugehörigkeit, Zärtlichkeit

## **Verbindung / Geistige Bedürfnisse / Spiritualität**

Abwechslung, Ästhetik, Ausdruck, Ausgewogenheit, Bedeutung, (innerer) Friede, Gleichgewicht, Harmonie, Humor, Inspiration, Kreativität, Lernen, Schönheit, Sinn, Wachstum