



BEDÜRFNISSE

VERBINDUNG

Liebe
Nähe
Intimität
Empathie
Wertschätzung
Akzeptanz
Anerkennung
Offenheit
Vertrauen
Kommunikation
Aufmerksamkeit
Zärtlichkeit / Weichheit
Respekt
Gesehen werden
Gehört werden
Verstanden werden
Rücksichtnahme / Sorge
Dazugehören / Mitmachen
Unterstützung
Kooperation / Zusammenarbeit
Gemeinschaft / Partnerschaft /
Freundschaft /
Gegenseitigkeit
Konsistenz / Kontinuität

EHRlichkeit

Selbstaussdruck
Authentizität / Echtheit
Integrität
Transparenz
Wahrheit

SPIEL

Lebendigkeit
Flow
Leidenschaft
Spontaneität
Spass
Leichtigkeit / Humor / Lachen
Entdecken / Abenteuer
Abwechslung / Diversität

FREIHEIT

Unabhängigkeit
Die Wahl haben / Freiwilligkeit
Raum und Zeit haben
Dem eigenen Tempo / Rhythmus
folgen
Die eigene Wahrheit / Überzeugung leben

PHYSISCHES WOHLERGEHEN

Luft
Nahrung
Entspannung
Körperliche Erholung
Bewegung
Gesundheit
Berührung
Sexueller Ausdruck / Sexualität
Zuhause
Sicherheit / Schutz
Emotionale Sicherheit
Trost

HARMONIE

Frieden
Schönheit
Ordnung
Naturverbundenheit
Ruhe
Stabilität
Leichtigkeit
Verarbeitung / Integration
Vorhersehbarkeit
Gerechtigkeit / Fairness

SINN

Ziele / Träume
Bedeutung
Beitragen / Grosszügigkeit
Präsenz
Zentriertheit
Hoffnung
Klarheit
Wissen / in der Realität sein
Lernen
Bewusstsein
Inspiration / Kreativität
Herausforderung / Stimulation
Wachstum / Fortschritt
In der Kraft sein
Kompetenz / Kapazität
Selbstwert / Selbstbewusstsein
Effizienz
Wichtig sein / eine Rolle spielen
Meinen Platz in der Welt haben
Spiritualität
Teil eines grossen Ganzen sein
Einfachheit
Bedauern (Trauern) und Feiern
Ekstase