

## Bedürfnisse

### Ich für mich:

Träume / Ziele / Werte wählen

Träume / Ziele / Werte

- Pläne für die Erfüllung entwickeln

Weiterentwicklung

- Herausforderung
- Bildung

Freiheit

Das Leben feiern:

- Die Entstehung des Lebens
- die Erfüllung von Träumen, ...

Trauern:

- Um geliebte Menschen ...
- um Träume...

Authentizität

Kreativität

Sinn

Selbstwert

Identität

Mut

### Spiel

Freude - Lachen

Einfachheit - Leichtigkeit - Lockerheit

Flexibilität

Humor

### Physisches Sein

Luft

Bewegung - Körpertraining - Aktivität

Schutz

Ruhe

Gesundheit

Körperkontakt - Sexualleben

Unterkunft

Nahrung

Wasser

### Spiritualität

Schönheit

Harmonie

Inspiration

Ordnung

- im Sinne von Struktur und Klarheit

Frieden - innerer Frieden

### Miteinander

Akzeptieren

Wertschätzung

Nähe

Gemeinschaft

Gleichwertigkeit

Privatsphäre

Klarheit

Austausch

Balance:

- Geben und Nehmen
- Sprechen und Zuhören
- Arbeit und Freizeit
- Aktivität und Ruhe

Partnerschaftlicher Umgang

Rücksichtnahme

Zum Leben beitragen

- Großzügigkeit - Wohlwollen

Emotionale Sicherheit

Empathie

- Einfühlsamkeit
- Mitgefühl

Menschlichkeit

Liebe

Wahrgenommen werden

Zum Leben beitragen

- Großzügigkeit
- Wohlwollen

Mitgestalten

Zugehörigkeit

Unterstützung

Verständnis

Ernst genommen werden

Vertrauen

Ehrlichkeit

- Aufrichtigkeit
- Offenheit

Respekt

- Gehört und gesehen werden

Geborgenheit