

Eine Auswahl an menschlichen Bedürfnissen

Körperliche Bedürfnisse

Nahrung & Wasser
Luft
Berührung
Bewegung
Wärme & Abkühlung
Schutz
Unversehrtheit
Unterkunft
Wohlbefinden
Gesundheit
Sexualität
Ruhe, Erholung
Entspannung
Schlaf

Ichbezogene Bedürfnisse

Würde
Selbstwert
Individualität
Authentizität
Integrität
Autonomie
Unabhängigkeit
Selbstbestimmung
Selbstbehauptung
Freiheit
Freiwilligkeit
Wahlmöglichkeit
Alleinsein
Raum
Privatsphäre
Selbstaussdruck
Erschaffen
Selbstwirksamkeit
Kompetenz
Erfolg

Soziale Bedürfnisse

Verbindung
Nähe
Vertrautheit
Gemeinsamkeit
Freundschaft
Gesellschaft
Zugehörigkeit
Gleichwertigkeit
Gegenseitigkeit
Gerechtigkeit
Kooperation
Zum Leben beitragen
Unterstützung, Hilfe
Austausch
Wertschätzendes Feedback
Gesehen/ gehört werden
Wahrgenommen werden
Ernstgenommen werden
Aufmerksamkeit
Bedeutung haben / wichtig sein
Angenommen sein (so wie man ist)
Willkommen sein
Bestätigung
Anerkennung, Wertschätzung
Emotionale Sicherheit
Vertrauen
Diskretion
Berechenbarkeit
Verlässlichkeit
Solidarität
Loyalität
Treue
Aufrichtigkeit
Offenheit
Respekt
Rücksicht
Abstand

Seelische Bedürfnisse

Liebe
Wohlwollen
Zuwendung
Fürsorge
Zuneigung
Geborgenheit
Mitgefühl, Empathie
Verständnis
Beruhigung
Trost
Ermutigung
Hoffnung
Erleichterung
Entlastung
Frieden
Harmonie
Glücklich sein
Kreativität
Freude
Genuss
Spaß
Ernst
Humor
Spielen
Leichtigkeit
Lebendigkeit
Spontanität
Flexibilität
Abenteuer
Ästhetik
Balance
Annehmlichkeit
Rhythmus
Beständigkeit
Veränderung

Geistige Bedürfnisse

Klarheit
Transparenz
Stimmigkeit
Orientierung
Vorhersehbarkeit
Sicherheit
Ordnung
Struktur
Effektivität
Inspiration
Herausforderung
Erforschen, entdecken, lernen
Verstehen
Wissen

Spirituelle Bedürfnisse

Erfahrungen machen
Entwicklung
Entfaltung
Wachstum
Selbsterkenntnis
Transzendenz
Achtsamkeit
Bewusstheit
Kontakt zur Natur
Stille
Einfachheit
Sinn
Tiefe
Heilung
Hingabe
Dankbarkeit
Verantwortung
Seinen Platz finden
Erfüllung feiern & Verluste betrauern