

# 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  
Einbezogen sein  
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  
Distanz

## 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