

Eine Auswahl an menschlichen Bedürfnissen

Körperliche Bedürfnisse

Nahrung, Wasser, Luft
Wärme, Abkühlung
Unterkunft
Schutz
Sicherheit
Unversehrtheit
Gesundheit, Vitalität
Wohlbefinden
Kraft, Energie
Bewegung
Berührung
Sexualität
Ruhe
Entspannung
Regeneration
Schlaf

Ichbezogene Bedürfnisse

Würde
Selbstwert
Selbstrespekt
Individualität
Authentizität
Integrität
Autonomie
Unabhängigkeit
Selbstbestimmung
Selbstbehauptung
Authentischer Selbstaussdruck
Freiheit
Freiwilligkeit
Wahlmöglichkeit
Zeit für sich
Raum
Privatsphäre
Selbstwirksamkeit
Kompetenz
Erfolg

Soziale Bedürfnisse

Verbindung, Verbundenheit
Nähe
Vertrautheit
Gemeinsamkeit
Freundschaft
Gesellschaft
Zugehörigkeit
Gleichwertigkeit
Gegenseitigkeit
Gerechtigkeit/ Fairness
Zusammenarbeit/ Kooperation
Einbezogen sein
Zum Leben beitragen
Unterstützung/ Hilfe
Austausch
Wertschätzendes Feedback
Gesehen werden
Gehört werden
Wahrgenommen werden
Ernst genommen werden
Aufmerksamkeit
Bedeutung haben/ wichtig sein
Angenommen sein (so wie man ist)
Willkommen sein
Anerkennung, Wertschätzung
Emotionale Sicherheit
Vertrauen können
Vertrauen geschenkt bekommen
Diskretion
Berechenbarkeit
Verlässlichkeit
Solidarität, Loyalität
Treue
Aufrichtigkeit
Offenheit
Respekt
Rücksicht
Distanz

Seelische Bedürfnisse

Liebe
Wohlwollen
Zuwendung
Fürsorge
Menschliche Wärme
Geborgenheit
Zärtlichkeit
Mitgefühl
Einfühlung/ Empathie
Verständnis
Beruhigung
Trost
Ermutigung
Hoffnung
Erleichterung
Entlastung
Annehmlichkeit/ Komfort
Frieden
Harmonie
Ästhetik/ Schönheit
Glücklich sein
Lebensqualität
Kreativität
Freude
Genuss
Spaß
Ernst
Humor
Spielen
Abenteuer
Leichtigkeit
Lebendigkeit
Spontanität
Abwechslung, Vielfalt
Veränderung
Rhythmus
Balance
Beständigkeit, Stabilität

Geistige Bedürfnisse

Klarheit
Transparenz
Orientierung
Stimmigkeit
Planbarkeit, Vorhersehbarkeit
Ordnung
Struktur
Effektivität
Flexibilität
Inspiration
Herausforderung
Erforschen
Entdecken
Lernen
Verstehen
Wissen

Spirituelle Bedürfnisse

Erfahrungen machen
Entwicklung, Entfaltung
Wachstum
Selbsterkenntnis
Transzendenz
Achtsamkeit
Bewusstheit
Kontakt zur Natur
Stille
Einfachheit
Ganzheit
Sinn
Tiefe
Heilung
Hingabe
Dankbarkeit
Seinen Platz im Leben finden
Verantwortung übernehmen
Feiern (erfüllte Wünsche & Träume)
Trauern (Verluste betrauern)