

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
Unabhängigkeit
Freiheit
Gefragt werden
Wahlmöglichkeit
Freiwilligkeit
Selbstbestimmung
Selbstwirksamkeit
Kompetenz
Erfolg
Selbstbehauptung
Authentischer Selbstausdruck
Privatsphäre
Zeit & Raum für sich
Selbstfürsorge

Soziale Bedürfnisse

Verbindung, Verbundenheit
Nähe, Intimität
Vertrautheit
Gemeinsamkeit
Gesellschaft
Freundschaft
Zugehörigkeit
Teilhabe
Gleichwertigkeit
Gegenseitigkeit
Gerechtigkeit, Fairness
Kooperation
Zum Leben beitragen
Unterstützung, Hilfe
Rückhalt, Zusammenhalt
Austausch, Kommunikation
Wertschätzendes Feedback
Wahrgenommen werden
Gesehen werden
Gehört werden
Ernstgenommen werden
Aufmerksamkeit
Ein präsent Gegenüber
Bedeutung haben, wichtig sein
Angenommen sein (so wie man ist)
Willkommen sein
Anerkennung, Wertschätzung
Vertrauen können
Vertrauen geschenkt bekommen
Diskretion
Berechenbarkeit
Verlässlichkeit
Loyalität, Solidarität
Treue
Aufrichtigkeit
Respektvoller, achtsamer Umgang
Rücksicht
Distanz

Seelische Bedürfnisse

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

Geistige Bedürfnisse

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

Spirituelle Bedürfnisse

Entwicklung, Entfaltung
Reifung, Wachstum
Selbsterkenntnis
Transzendenz
Achtsamkeit
Bewusstheit
Kontakt zur Natur
Stille
Einfachheit
Ganzheit
Stimmigkeit
Sinnhaftigkeit, Lebenssinn
Tiefe
Heilung
Hingabe
Dankbarkeit
Seinen Platz finden
Verantwortung übernehmen
Feiern (erfüllte Wünsche & Träume)
Trauern (Verluste betrauern)