

Bedürfnisse - Werte

Autonomie

- Freiheit
- Wahlfreiheit
- Selbstbestimmung

Integrität

- Authentizität
- Selbstwert
- Sinn
- Gleichzeitigkeit
- Ganzheit
- Wirksamkeit
- Kreativität

Selbstaussdruck

- Kreativität
- Sinn

Allseitige Verbundenheit

- Dankbarkeit
- Wertschätzung / Anerkennung
- Frieden
- Gemeinschaft/Zugehörigkeit
- Lebenserhaltung
- Unterstützung
- Gemeinsames Erschaffen
- Achtsamkeit
- Gemeinsamkeit
- Beitragen
- Fürsorge
- Vertrauen

Wachstum / Genährt werden

- Zuneigung
- Zuwendung
- Entwicklung
- Verbundenheit
- Empathie / Mitgefühl

Körperliches Überleben

- Gesundheit
- Erholung
- Sicherheit
- Fortpflanzung

Das Leben feiern

- Die Entstehung des Lebens feiern
- Den Verlust des Lebens feiern (Trauern)
- Spiel
- Leichtigkeit
- Humor
- Lebendigkeit

Verbindung

- Austausch
- Empathie
- Liebe
- Intimität
- Gemeinsame Werte
- Wichtig Sein
- Gesehen werden
- Wertschätzung

Geistig, verstandesmäßig

- Verständnis
- Klarheit
- Anregung
- Kreativität

Spiritualität

- Schönheit
- Achtsamkeit
- Verbindung mit dem Leben
- Harmonie
- Inspiration
- Ordnung
- Ruhe/Gelassenheit

Wichtige Bedürfnisse / Werte

Autonomie	Verlässlichkeit
Selbstbestimmung	Verständnis
Wahlfreiheit	Freude, Spaß, Humor
Authentizität (Ehrlichkeit)	Zugehörigkeit
Kreativität	Gesundheit
Sinnhaftigkeit	Erholung
Wertschätzung	Lebendigkeit
Gesehen werden	Ruhe / Gelassenheit
Wichtig sein	Leichtigkeit - Einfachheit
Anerkennung	Achtsamkeit
Dankbarkeit	Klarheit
Friede	Ordnung
Unterstützung	Struktur
Vertrauen	Harmonie
Fürsorge (sich kümmern)	Schönheit / Ästhetik
Gemeinschaft	Liebe
Kooperation / gemeinsames Erschaffen	Empathie / Mitgefühl