



## Menschliche Bedürfnisse

DIESE LISTE ERHEBT KEINEN ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT ODER ALLGEMEINGÜLTIGE WORTWAHL.

### Selbstbestimmung, Autonomie

- Selbst bestimmen, was man tut, wie, wann, warum etc. ...
- Freiheit, Unabhängigkeit ...
- Selbstentfaltung, Lernen, inneres Wachstum ...
- Selbstwirksamkeit ...

### Integrität/Stimmigkeit mit sich selbst

- Selbstverantwortung ...
- Authentizität ...
- Kreativität ...
- Sinnhaftigkeit ...
- Selbstwert, Selbstrespekt ...
- Lernen, Reifen, Wachsen ...
- Selbstvertrauen ...
- Selbstfürsorge ...
- Selbstannahme ...
- Achtsamkeit, wach sein, präsent sein ...

### Zur Bereicherung des Lebens beitragen

- Fürsorge, sich um das Wohl geliebter Wesen kümmern ...
- Das Überleben sichern ...
- Die eigene Energie sinnvoll einsetzen ...

### Feiern

- Die Gestaltung eines erfüllten Lebens und wahr gewordene Träume feiern ...
- Die Lebensfreude ausdrücken ...
- Trauern, Verluste und Abschiede feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen ...

### Spiritualität

- Schönheit, Ästhetik ...
- Harmonie ...
- Geistige Orientierung ...
- Ordnung ...
- Klarheit ...
- Innerer Frieden ...
- Heilung ...
- Bewusstheit ...
- Lebenssinn, Sinnhaftigkeit ...

- Spirituelles Zuhause ...

### Körperliche Gesundheit

- Luft ...
- Wasser ...
- Nahrung ...
- Bewegung ...
- Ruhe, Entspannung, Schlafen ...
- Unterkunft ...
- Wärme ...
- Körperliche Nähe, Berührung ...
- Sexualeben ...
- Schutz vor bedrohlichen Lebewesen: Raubtieren, Krankheitserregern, Insekten, aggressiven Menschen ...

### Interdependenz / Kontakt mit anderen

- Verbindung ...
- Verstanden werden ...
- Verstehen ...
- Harmonische Beziehungen ...
- Akzeptanz, angenommen werden wie man ist ...
- Wertschätzung, Würdigung ...
- Achtsamer, respektvoller Umgang ...
- Geborgenheit ...
- Gemeinschaft, Zugehörigkeit ...
- Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse ...
- Einfühlung, empathisch gesehen und gehört werden ...
- aufrichtiges Feedback, Rückmeldung ...
- Verlässlichkeit ...
- Vertrauen geschenkt bekommen ...
- Vertrauen können ...
- Menschliche Wärme, Nähe ...
- Zärtlichkeit, liebevolle Zuwendung ...
- Unterstützung ...

### Spielen

- Unterhaltung, Abenteuer ...
- Leichtigkeit ...
- Humor, Lachen ...