

Physische Grundbedürfnisse

Schlafen, Essen, Trinken, Licht, Luft,
Sinneseindrücke wahrnehmen, die eigene Sexualität leben, etc.

Bewegung

Sich so bewegen, wie es körperlich gut tut.

Ruhe, Erholung

Entspannung und Regeneration von Körper, Geist und Seele.
Freie Zeit haben, frei von Stress und Druck. Wenig Sinneseindrücke, Gedanken
schweifen lassen. Die innere Taktung herunter fahren. Zeit ohne Aufgabe.

Körperkontakt

Berührung und Nähe spüren, am eigenen Körper und mit anderen Menschen. Körperliche Sicherheit und Entspannung spüren.

Gesundheit

Sich physisch, mental und psychisch wohl fühlen
und darauf vertrauen können, dass dieses Wohlfühl anhalten wird.

Schutz, Geborgenheit

Sich sicher fühlen und auf diese Sicherheit vertrauen können.
Loslassen, sich fallen lassen können.

Ökonomische Sicherheit

Ausreichend Ressourcen haben,
um nachhaltig in Würde leben zu können. Vertrauen können, dass für die
eigenen physischen Bedürfnisse ausreichend gesorgt sein wird.

Frieden

In Ruhe da sein, im Einklang mit sich und anderen.
Für die eigenen Bedürfnisse sorgen können, ohne Störung,
Angriff oder Mangel.

Harmonie

Im Einklang sein mit sich selbst und anderen.

Eine angenehme und ausreichend entspannte Atmosphäre erleben. Vertrauen, dass alle Spannungen, die aufkommen, gut geklärt werden können und Verbindung weiter bestehen bleibt.

Leichtigkeit

Es fließt, es geht leicht von der Hand, es ist mühelos, ohne besonderen Aufwand. Im Flow sein. Es „flutscht“.

Selbstentfaltung

Sich frei entfalten, eigene Potentiale entwickeln und zum Ausdruck bringen. Einer persönlichen Vision folgen.

Selbsta Ausdruck

Frei und offen die eigenen inneren Impulse zum Ausdruck bringen können – in einer Form, die sich stimmig anfühlt.

Authentizität, Echtheit

Echt sein. Sich selbst so erleben und zeigen können, wie einem gerade zumute ist. Andere so erleben wie sie wirklich sind.

Kreativität

Etwas Eigenes, Neues erschaffen.
Den eigenen schöpferischen Impulsen folgen.
Neue Ideen entwickeln und umsetzen.

Selbstwer- schätzung

Die eigenen Bedürfnisse respektieren und ernst nehmen. Vertrauen können, dass man für andere Menschen wichtig ist. Sich auch unabhängig von Leistungen als wertvollen, liebenswerten Menschen betrachten.
Tief im Inneren spüren: „I matter.“

Integrität

Nach den eigenen Werten leben und handeln.
Diese Übereinstimmung bei anderen erleben. Kongruenz erleben:
Die Worte und das Verhalten passen zueinander.

Freiheit, Autonomie

Selbstbestimmung erleben. Selbst entscheiden, was ich tue, was mir gefällt, was ich von anderen Personen annehme oder nicht. Wählen können, ob, wann, wie und warum ich etwas mache.

Sinn

Das eigene Dasein und Handeln als sinnvoll und bedeutsam erleben – für sich selbst und für andere.
Eingebunden sein in ein größeres Ganzes.

Anregung, Inspiration

Neue Eindrücke und Impulse erleben.
Mitbekommen, was es sonst noch so alles gibt.

Feiern

Innehalten, wahrnehmen und genießen, dass ich habe, was ich brauche und was mir gut tut. Freude darüber zum Ausdruck bringen, dass im Moment Bedürfnisse erfüllt sind.

Lebendigkeit

Die eigene Energie und Kraft spüren. Mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen verbunden sein. Herausforderungen zuversichtlich begegnen. Die Lebensenergie in sich selbst und anderen spüren.

Präsenz

Ganz anwesend und gegenwärtig sein. Offen, entspannt und ohne zu bewerten wahrnehmen, was gerade innerlich und äußerlich da ist oder geschieht.

Trauern, Bedauern

Verluste bewusst würdigen. Raum haben zu bedauern, wenn Bedürfnisse zu kurz kamen oder sich etwas nicht so entwickelt hat, wie ich es mir erhofft habe.

Zeit sinnvoll nutzen

Die eigene Zeit und Aufmerksamkeit dem widmen, was den eigenen Bedürfnissen dient bzw. was einem sinnvoll erscheint.

Beitragen

Jemandem Freude bereiten. Etwas tun, was anderen gut tut.
Das gemeinsame Leben bereichern.

Wirksamkeit, Effektivität

Erleben, dass das eigene Handeln die beabsichtigte Wirkung zeigt, den gewünschten Effekt hat. Ursache für Veränderung in der eigenen Umwelt sein.

Abenteuer, Herausforderung

Etwas Aufregendes tun. Unbekanntes entdecken. Sich jenseits des Vertrauten bewegen. Die eigenen Grenzen testen und erweitern. Sich aus der Komfortzone heraus bewegen.

Ästhetik, Schönheit

Harmonie, Ausgewogenheit. Angenehme Sinneseindrücke erleben, die etwas in mir angenehm zum Schwingen bringen. Etwas wahrnehmen, was den eigenen Idealen und Wertvorstellungen entspricht.

Klarheit

Wissen, woran ich bin. Eindeutig erkennen,
was los ist und in welchem Zusammenhang es geschieht.

Kompetenz, Könnerschaft

Sich als kompetent erleben. Sich auf die Wirksamkeit der eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten sowie des eigenen Handelns verlassen können.

Lernen, Weiterentwicklung

Neue Fähigkeiten entwickeln. Neue Erkenntnisse sammeln.
Sich mit etwas auseinandersetzen und Fortschritte erkennen.

Orientierung, Struktur

Eine Ordnung erkennen. Eine Übersicht haben. Sich zurechtfinden, planen können. Direkt handeln können, weil ich weiß, wo Dinge sind oder wie die Dinge laufen.

Psychologische Sicherheit

Sicher sein, dass einem mit Wohlwollen und Rücksichtnahme begegnet wird. Zuversicht, dass ich – egal wie es kommt – bekomme, was ich brauche und mir gut tut.

Augenhöhe, Gleichwertigkeit

Sich auf Augenhöhe begegnen. Bei allen Unterschieden die menschliche Gleichwertigkeit von mir und meinem Gegenüber erleben.

Ausgewogenheit

Ausgewogene und sinnvolle Verteilung von Zeit, Aufmerksamkeit, Redeanteil oder anderen Ressourcen erleben. Balance von Geben und Nehmen. Darauf vertrauen können, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten ernst genommen und in Entscheidungen berücksichtigt werden.

Teilhabe, einbezogen sein

Dabei sein. Beteiligt sein.
Mitmachen, mitbestimmen können.
Eingeladen werden.

Empathie

Verständnis und Wohlwollen erleben. Mitfühlend gehört und gesehen werden. Mit dem eigenen Erleben nicht allein sein (ohne Ratschläge, ohne „sollte“). Unterstützung dafür bekommen, wirklich zu spüren, was in einem los ist.

Rückmeldung

Rückmeldung kriegen, wie das eigene Handeln bei anderen landet.
Klarheit erhalten, ob das eigene Handeln für andere hilfreich
und bereichernd ist oder nicht.

Gemeinschaft, Zugehörigkeit

Sich als Teil einer Gruppe erleben, verbunden mit anderen Menschen oder Lebewesen. Ein „Wir“-Gefühl erleben. Mich darauf verlassen können, dass ich willkommen bin und sozial einen sicheren Platz habe.

Liebe

Zuneigung erleben. Spüren, dass jemand mich sehr mag,
dass ich jemand wichtig bin und dass mein Dasein jemand Freude macht.
Warme Gefühle für andere Menschen haben und sie ausdrücken.

Nähe, Vertrautheit

Eine tiefe persönliche Verbindung, geprägt von Vertrauen, Verständnis und Offenheit erleben. Berührbar sein. Einen Ort haben, wo ich mich mit allem zeigen kann, was mich im Inneren beschäftigt.

Offenheit

Offen miteinander umgehen. Einander ehrlich und ohne versteckte Motive begegnen. Akzeptanz für Unerwartetes und Andersartiges.

Respekt, Würdigung

Ernst genommen werden (z.B. in dem Bedürfnis nach ...).
Die eigenen und die Bedürfnisse anderer Menschen wichtig nehmen.
Gewürdigt werden und andere würdigen.

Rücksichtnahme

Erleben, dass die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer zählen und berücksichtigt werden. Die Auswirkungen des eigenen Handelns mitdenken und in Entscheidungen einbeziehen.

Unterstützung, Hilfe

Hilfsbereitschaft erleben. Jemand unterstützt einen bei dem, was man erreichen möchte.

Verbindung

Das Gegenüber bzw. sich selbst als Mensch spüren.
In Kontakt sein mit dem, was da ist und was gerade lebendig ist.
Aufeinander bezogen sein. Etwas gemeinsam erleben.

Verstehen & verstanden werden

Begreifen, warum und aus welchen guten Gründen jemand etwas tut.
Erleben, dass andere das eigene Erleben und Handeln und die guten
Gründe dafür nachvollziehen können.

Vertrauen

Sicher sein, dass einem mit Wohlwollen und Rücksichtnahme begegnet wird.
Zuversicht, dass ich – egal wie es kommt – bekomme,
was ich brauche und mir gut tut.

Resonanz

Gegenseitiges Mitschwingen im Denken und Fühlen. Spüren, dass es anderen Menschen ähnlich wie mir geht. Merken, dass das eigene Dasein und Verhalten auf andere Menschen eine Wirkung hat.

Wertschätzung

Erleben, dass das eigene Dasein und Verhalten für andere wertvoll ist.
In meinen positiven Absichten gewürdigt werden.

Zusammenwirken

An einem Strang ziehen. Kooperation erleben.

Auf ein gemeinsames Ziel hin arbeiten. Erleben, wie unterschiedliche Fähigkeiten, Perspektiven und Aktivitäten zusammen fließen und sich ergänzen.
Gemeinsame Wirksamkeit.

Verlässlichkeit

Darauf vertrauen können, dass das, was angekündigt wird, auch getan wird. Dinge passieren so, wie ich es erwarte. Vereinbarungen werden eingehalten oder verantwortungsvoll angepasst.

Spiel, Spaß, Humor

Etwas einfach zum Vergnügen tun. Sich amüsieren.
Freude und Leichtigkeit erleben. Miteinander lachen. Die komische oder absurde Seite von Situationen erkennen. Sich selbst manchmal nicht so ernst nehmen.

[Joker]

[Joker]