Liste der 100 und mehr Bedürfnisse

Autonomie	**Kontakt mit anderen**	**Spiritualität und Sinn**
Seine eigenen Ziele, Träume und Werte bestimmen	Gemeinschaft	Weltorientierung
	Rücksichtnahme	Zur Bereicherung des Lebens beitragen
Bestimmen, wie Ziele, Träume und Werte erreicht werden können	Respekt	
	Präsenz	Bedeutung, Wichtig-sein
	Unterstützung, Hilfe	Sinn
Freiheit	Zugehörigkeit	Seinen Platz finden
Wahl	Verständigung	Verantwortung
Freiwilligkeit	Zusammenarbeit	sinnvolle Arbeit
Privatsphäre	Austausch	Verbunden mit dem Leben
	Einbezogen-sein, Gemeinschaft	Stille
	Offenheit	Transzendenz
Identität	Würdigung	Glaube
Authentizität	Freundschaft, Kameradschaft	
Etwas schaffen, Ursache sein		
Selbstwirksamkeit		**Feiern**
Kompetenz	**Körperliche Bedürfnisse**	Gestaltung und Erfüllung feiern
Integrität	(Über-) Leben	Verluste und Abschied begehen
Selbstbehauptung	Luft	Leichtigkeit
Selbstausdruck	Licht	Lebendigkeit
Einzigartigkeit, Individualität	Nahrung	Erleben
Selbstvertrauen (in die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten)	Wasser	Abenteuer
	Bewegung	Spiel
	Kraft	Spaß, Freude, Vergnügen
	Schutz	Humor
Seelische Nahrung	Raum	Rituale
Geborgenheit	Unterkunft	
Wärme	Wärme und Kühle	
Berührung, Kontakt, Zärtlichkeit	Rhythmus	**Harmonie**
Bindung	Spannung, Erregung	Balance
Nähe	Entspannung	Frieden
Intimität	Ruhe, Erholung	Schönheit
Empathie	Sinnliche Reize	Ganzheit
Fürsorge	Sexualität	Stimmigkeit
Trost, Anteilnahme, Mitgefühl	Schlaf	Gleichwertigkeit
Ermutigung	Lust	Gegenseitigkeit
Elternschaft	Wohlbefinden	Gerechtigkeit
Wertschätzung		Fairness
Liebe		Objektivität
Freundlichkeit, Güte	**Geistige Bedürfnisse**	Redlichkeit
Beruhigung	Inspiration, Anregung	Unbestechlichkeit
Aufmerksamkeit	Abwechslung	Kunst
Verständnis	Entdecken	
Wahrnehmen	Wissen	
Annahme	Verstehen	
Vertrauen	Herausforderung	
	Wachstum	
	Entwicklung, Lernen	
Sicherheit	Struktur und Klarheit	
Emotionale Sicherheit (Verlässlichkeit, Kontinuität, Diskretion, Behutsamkeit)	Bewusstheit, Selbsterkenntnis	
	Wirksamkeit	
	Effektivität	
Treue, Loyalität	Kreativität	
Ehrliche Rückmeldung	Künstlerisch tätig sein	
	Tiefe	