

Bedürfnisse

Körperliche Bedürfnisse

Nahrung
Wasser
Luft
Licht
Gesundheit
Schlaf
Erholung
Bewegung
Körperkontakt

Sicherheit

Struktur
Ordnung
Schutz
ökonomische
Sicherheit
Orientierung

Individualität

Authentizität
Selbstbestimmung
Freiheit
Wirksamkeit
Sinn
Integrität
Ausgeglichenheit
Ruhe
stimmige Distanz
Entspannung
Einzigartigkeit

Soziale Bedürfnisse

Anerkennung
Austausch
Ehrlichkeit
Umsicht
Freude bereiten
Geborgenheit
Nähe
Liebe
Unterstützung
Verbundenheit
Zugehörigkeit
Verständnis
Akzeptanz
Vertrauen
Wertschätzung
Intimität
Gemeinschaft
Loyalität
Verlässlichkeit
Kontakt
Kommunikation
Mitgefühl

Verbundenheit

Frieden
Liebe
Harmonie
Schönheit
Spiritualität

Wachstum

Entwicklung
aktiv sein
Engagement
Inspiration
Erfolg
Herausforderung
Kreativität
Offenheit
Lernen
Mut
Muße
Motivation
Verstehen
Selbstverwirklichung

Spiel

Freude
Lachen
Begeisterung
Humor
Entspannung
Abenteuer
Zerstreuung
Unterhaltung
Glück

Bei der Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und Strategien geht es nicht um richtig oder falsch. Da Bedürfnisse die Motivation hinter der Handlung sind, sind sie mehr als ein gedankliches Konzept. Wir können ein Bedürfnis mit allen Sinnen im ganzen Körper erfahren. Diese Liste ist unvollständig und dient der Inspiration.