

Bedürfnisse

Diese Liste dient Ihrer Inspiration und der Erweiterung Ihres Bedürfnis-Wortschatzes

Abwechslung	Gemeinschaft	Respekt
Aktivität	Glück	Ruhe
Akzeptanz	Harmonie	Selbstbestimmung
Aufmerksamkeit	Identität	Selbstverantwortung
Austausch	Initiative	Selbstverwirklichung
Ausgewogenheit	Integrität	Sicherheit
Authentizität	Inspiration	Sinn
Autonomie	Intensität	Schutz
Bewegung	Kultur	Sexualität
Beständigkeit	Kongruenz	Spiritualität
Bildung	Kontakt	Struktur
Effektivität	Kraft	Unterstützung
Ehrlichkeit	Kreativität	Verantwortung
Einfühlung	Lebensfreude	Verbundenheit
Entspannung	Liebe	Vergnügen
Entwicklung	Menschlichkeit	Vertrauen
Feiern	Mitgefühl	Verständigung
Freiheit	Nähe	wahrgenommen werden
Freude / Spaß	Natur	Wärme
Frieden	Offenheit	Wertschätzung
Geborgenheit	Originalität	Zentriertheit
Gesundheit	Ordnung	Zugehörigkeit

Bedürfnisse haben folgende Merkmale:

Ihre Erfüllung ist prinzipiell unabhängig von **bestimmten**:

- **Zeiten**
- **Orten**
- **Personen**
- **Handlungen**

Immer wenn wir ein bestimmtes Bild von der Erfüllung eines Bedürfnisses haben, haben wir schon den Wunsch oder die Strategie im Kopf.

Wir unterscheiden Bedürfnisse und Strategien zur Erfüllung:

Bedürfnis	Strategie
Sicherheit	Hund, Schloss, Taxi fahren
Kommunikation	reden, telefonieren, streiten