

# Menschliche Bedürfnisse

Die Erfüllung dieser Bedürfnisse braucht jeder Mensch um zu leben, sich wohl zu fühlen und um sich gesund zu entwickeln.

## Physische Bedürfnisse

- Luft / Licht
- Nahrung / Wasser
- Bewegung
- Schutz / Wärme
- Unterkunft / Obdach
- Erholung / Ruhe
- Sexualität
- Berührung

## Spiel

- Freude
- Spaß
- Leichtigkeit

## Verbunden sein

- Verbindung
- Akzeptanz
- Wertschätzung / Dankbarkeit
- Nähe / Geborgenheit
- Gemeinschaft / Zugehörigkeit / Teilnahme / Einbezogen sein
- Berücksichtigung / Respekt (in meinen Absichten gesehen werden)
- Freiheit
- Leben bereichern / Beitragen / Fürsorge
- Vorhersagbarkeit / Struktur
- Ehrlichkeit (über mich)
- Empathie / Einfühlung
- Liebe
- Feedback
- Unterstützung / Hilfe / Hoffnung
- Verständnis
- Einfluß / Macht mit
- Balance / Gleichwertigkeit / Fairness

## Feiern

- Feiern, was mein Leben bereichert
- Bedauern, wo Bedürfnisse nicht erfüllt wurden
- Zeit nehmen, um uns an die Kraft des Lebens zu bereichern zu erinnern

## Integrität

- Übereinstimmung zwischen Handeln und eigenen Werten
- Authentizität / Echtheit / Stimmigkeit
- Kreativität
- Sinn(haftigkeit) / Effizienz
- Selbstwert / Selbstvertrauen
- Wachstum / Lernen

## Autonomie / Selbstbestimmung

- Die eigenen Träume, Ziele und Werte wählen
- Die Wege zur Erfüllung dieser Träume, Ziele und Werte wählen

## Universelle Verbundenheit

- Schönheit
- Harmonie
- Inspiration
- Ordnung / Klarheit
- Frieden
- Lebendigkeit