

Eine Liste der menschlichen Bedürfnisse [Nach Simran K. Wester]

Selbstbestimmung, Autonomie

- Selbst bestimmen, was man tut, wie, wann, warum...
- Freiheit, Unabhängigkeit...
- Selbstentfaltung, Lernen, inneres Wachstum...
- Selbstwirksamkeit...

Integrität/Stimmigkeit mit sich selbst

- Selbstverantwortung...
- Authentizität...
- Kreativität...
- Sinnhaftigkeit...
- Selbstwert, Selbstrespekt...
- Lernen, Reifen, Wachsen...
- Selbstvertrauen...
- Selbstfürsorge...
- Selbstannahme...
- Achtsamkeit, wach sein, präsent sein..

Zur Bereicherung des Lebens beitragen

- Fürsorge, sich um das Wohl geliebter Wesen kümmern...
- Das Überleben sichern...
- Die eigene Energie sinnvoll einsetzen...

Feiern

- Die Gestaltung eines erfüllten Lebens und wahr gewordene Träume feiern...
- Die Lebensfreude ausdrücken...
- Trauern, Verluste und Abschiede feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen...

Spiritualität

- Schönheit, Ästhetik...
- Harmonie...
- Geistige Orientierung...
- Ordnung...
- Klarheit...
- Innerer Frieden...
- Heilung...
- Bewusstheit...
- Lebenssinn, Sinnhaftigkeit...
- Spirituelles Zuhause...

Körperliche Gesundheit

- Luft...
- Wasser...
- Nahrung...
- Bewegung...
- Ruhe, Entspannung, Schlafen...
- Unterkunft...
- Wärme...
- Körperliche Nähe, Berührung...
- Sexualeben...
- Schutz vor bedrohlichen Lebewesen: Raubtieren, Krankheitserregern, Insekten, aggressiven Menschen...

Interdependenz/Kontakt mit anderen

- Verbindung...
- Verstanden werden...
- Verstehen...
- Harmonische Beziehungen...
- Akzeptanz, angenommen werden wie man ist...
- Wertschätzung, Würdigung...
- Achtsamer, respektvoller Umgang...
- Geborgenheit...
- Gemeinschaft, Zugehörigkeit...
- Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse...
- Einfühlung, empathisch gesehen und gehört werden...
- aufrichtiges Feedback, Rückmeldung...
- Verlässlichkeit ...
- Vertrauen geschenkt bekommen...
- Vertrauen können...
- Menschliche Wärme, Nähe...
- Zärtlichkeit, liebevolle Zuwendung...
- Unterstützung...

Spielen

- Unterhaltung, Abenteuer...
- Leichtigkeit...
- Humor, Lachen...