

Autonomie

- Die eigenen Träume/ Ziele/ Werte bestimmen
- Über das eigene Vorgehen bestimmen, wie diese Träume, Ziele, Werte, realisiert werden können
- Freiheit, Wahl
- Freiwilligkeit
- Privatsphäre

Identität

- Authentizität
- Etwas schaffen, Beitragen, Ursache sein
- Kompetenz
- Integrität
- Selbstbehauptung, Selbstausdruck
- Einzigartigkeit, Individualität
- Selbstvertrauen

Seelische Nahrung

- Geborgenheit, Wärme, Vertrauen
- Berührung, Körperkontakt, Zärtlichkeit
- Nähe, Intimität
- Empathie, Verständnis
- wahrgenommen werden
- Fürsorge
- Trost, Anteilnahme, Beruhigung, Mitgefühl
- Ermutigung, Bestätigung
- Liebe
- Wertschätzung
- Freundlichkeit, Güte, Wohlwollen
- Beachtung, Aufmerksamkeit
- Annahme, Toleranz von Unzulänglichkeiten, Begrenztheiten, Anders sein

Sicherheit

- Emotionale Sicherheit (Verlässlichkeit, Kontinuität, Beständigkeit, Diskretion, Behutsamkeit, Verbindlichkeit)
- Treue, Loyalität
- Ehrlichkeit (ehrliches feedback über unsere Worte und unser Verhalten)

Kontakt mit anderen

- Gemeinschaft
- Rücksichtnahme
- Respekt
- Präsenz
- Unterstützung, Hilfe
- Zugehörigkeit
- Verständigung
- Menschlichkeit
- Zusammenarbeit
- Gerechtigkeit
- Austausch
- Einbezogen-Sein
- Offenheit
- Würdigung
- Freundschaft
- Gemeinsamkeit (Werte, Kultur, Geschichte)

Körperliche Bedürfnisse

- (Über-)Leben
- Luft, Licht
- Nahrung, Wasser
- Bewegung
- Kraft
- Schutz vor körperlichen Schaden
- Raum, Unterkunft
- Kühle, Wärme
- Rhythmus
- Spannung,
- Entspannung, Ruhe, Erholung
- sinnliche Reize
- Sexualität
- Schlaf
- Wohlbefinden

Geistige Bedürfnisse

- Inspiration, Anregung
- Abwechslung
- Entdecken
- Wissen, Verstehen
- Herausforderung, Wachstum, Entwicklung, Lernen
- Ordnung (Struktur, Klarheit)
- Bewusstheit, Selbsterkenntnis
- Wirksamkeit
- Effektivität
- Kreativität

Spiritualität und Sinn

- Weltorientierung
- Zur Bereicherung des Lebens beitragen
- Bedeutung, wichtig sein
- Sinn
- den eigenen Platz finden
- Verantwortung
- Arbeit, sinnvolle Tätigkeit
- Verbundenheit mit dem Leben
- Stille
- Transzendenz

Harmonie

- Balance
- Ausgleich, Gegenseitigkeit
- Frieden
- Schönheit
- Ganzheit
- Stimmigkeit
- Gleichwertigkeit

Feiern

- Die Gestaltung eines erfüllten Lebens und wahr gewordene Träume feiern
- Leichtigkeit, Lebendigkeit
- Spiel, Spaß, Freude, Vergnügen, Humor
- Rituale z.B. Verluste und Abschiede von geliebten Menschen, Träumen etc. feierlich begehen

*Diese Liste dient als Anregung und gilt nicht als vollständig