

Universelle Bedürfnisse:

Freiheit: Autonomie, Selbstbestimmung

Lebenserhaltung: Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schlaf, Unterkunft, Wärme, Gesundheit, Heilung, Kraft

Identität: Übereinstimmung mit eigenen Werten, Integrität/Stimmigkeit mit sich selbst, Individualität, Authentizität, Spiritualität, (inneren) Frieden, Ästhetik, Bedeutung, Selbstverwirklichung, Sinn

Sicherheit: Schutz, Übersicht, Klarheit, Eindeutigkeit (Kongruenz), Abgrenzung, Distanz, Privatsphäre, Struktur, Ordnung

Empathie: Einfühlung, Verständnis (verstanden werden), Gleichbehandlung, Gerechtigkeit, Mitgefühl

Verbindung: Wertschätzung, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Anerkennung, Respekt, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Freundschaft, Achtsamkeit, Einklang, Toleranz, Zusammenarbeit, Aufmerksamkeit, Zugehörigkeit

Liebe: Nähe, Intimität/Sexualität, Körperkontakt, Geborgenheit

Erholung: Muße, Entspannung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Freude, Humor, Ruhe, Entlastung, Glück, Ausgewogenheit, Harmonie, Vergnügen

Entwicklung: Inspiration, Beitrag, Engagement, Träume, Wachstum, Kreativität, Erfolg im Sinne von Gelingen, Feedback geben, Rückmeldung erhalten, Abwechslungsreichtum, Effektivität, Kompetenz, Lernen, Feiern, Trauern, Bildung, Verantwortung

Formulierungshilfe für das Ansprechen von Bedürfnissen:

Bei eigenen Bedürfnissen:

- Ich brauche...
- Mir fehlt noch...
- Ich hätte gerne...
- Mir geht es um...