

## Bedürfniswortschatz

abstrakt, allgemein, positiv, unabhängig von Person oder Situation

Mai 2021

### Körperliche Bedürfnisse

|               |         |            |        |
|---------------|---------|------------|--------|
| Bewegung      | Luft    | Schutz     | Wasser |
| Gesundheit    | Nahrung | Sexualität |        |
| Körperkontakt | Schlaf  | Unterkunft |        |

### Persönliche Bedürfnisse

|                                   |                    |                       |                                   |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| Abenteuer                         | Flexibilität       | Lebensfreude          | Selbstverwirklichung              |
| Abwechslung                       | Freude             | Lebenserhalt          | Spaß                              |
| Aktivieren von eigenen Ressourcen | Förderung          | Motivation            | Spielen                           |
| Als Individuum anerkannt werden   | Freiheit           | Lernen                | Spiritualität                     |
| Autonomie                         | Frieden            | Leichtigkeit          | Spontaneität                      |
| Authentizität                     | Geborgenheit       | Liebe                 | Struktur                          |
| Beitrag leisten                   | Gelassenheit       | Mut                   | Talente einsetzen können          |
| Bequemlichkeit                    | Gesundheit         | Ordnung               | Träume und Werte                  |
| Beständigkeit                     | Gleichberechtigung | Orientierung          | Verantwortung                     |
| Bildung                           | Glück              | Persönliches Wachstum | Visionen und Träume verwirklichen |
| Effektivität                      | Herausforderung    | Privatsphäre          | Weiterentwicklung                 |
| Eigene Erfahrungen machen können  | Humor              | Respekt               | Werteorientierung                 |
| Eigeninitiative                   | Individualität     | Ruhe                  | Wertschätzung                     |
| Empathie                          | Inspiration        | Selbstachtung         | Wirksamkeit                       |
| Einsatzfreude                     | Kompetenz          | Selbstbewusstsein     | Wirtschaftliche Sicherheit        |
| Engagement                        | Konzentration      | Selbstverantwortung   | Zentriertheit                     |
| Entscheidungsfreiräume            | Kreativität        | Selbstvertrauen       | Ziele erreichen                   |
| Entspannung                       | Kraft              | Sicherheit            | Zufriedenheit                     |
| Entwicklung                       | Lebendigkeit       | Sinnhaftigkeit        |                                   |

## Bedürfniswortschatz

abstrakt, allgemein, positiv, unabhängig von Person oder Situation

Mai 2021

### Bedürfnisse im Kontakt mit anderen

|                       |                              |                                  |   |
|-----------------------|------------------------------|----------------------------------|---|
| Achtsamkeit           | (Erfolge) feiern             | Integrität                       | Rückhalt                                  |
| Akzeptanz             | Freiraum                     | Klarheit                         | Rücksichtnahme                            |
| Anerkennung           |                              | Kommunikation<br>(auf Augenhöhe) | Schutz                                    |
| Aufrichtigkeit        | Freundschaft                 | Kooperation                      | Transparenz                               |
| Austausch             | Frieden                      | Kreativität                      | Unterhaltung                              |
| Ausgewogenheit        | Fürsorge                     | Liebe                            | Unterstützung                             |
| Authentizität         | Geborgenheit                 | Mitgefühl                        | Verbundenheit                             |
| Bedauern              | Gegenseitigkeit              | Mitgestalten                     | Verlässlichkeit / Absprachen<br>einhalten |
| Beitrag leisten       | Gemeinschaft                 | Nähe                             | Verständnis                               |
| Beziehungen           | Gesehen und gehört<br>werden | Offenheit                        | Vertrauen                                 |
| Dankbarkeit           | Glaubwürdigkeit              | Orientierung                     | Vielfalt                                  |
| Ehrlichkeit           | Gleichwertigkeit             | Partnerschaftlicher Umgang       | Wahrgenommen werden                       |
| Emotionale Sicherheit | Harmonie                     | Planbarkeit                      | Wertschätzung                             |
| Empathie              | Humor                        | Privatsphäre                     | Zugehörigkeit                             |
| Ermutigung            | Information                  | Qualität                         | Zugewandtheit                             |
| Fairness              | Innovation                   | Respekt                          | Zusammenarbeit                            |