

Menschliche Bedürfnisse

Die Erfüllung dieser menschlichen Bedürfnisse braucht jeder Mensch um zu leben und sich gesund zu entwickeln.

Existenzerhaltung

Nahrung, Trinken, Obdach, Wärme, Licht, Atmen, Urinieren, Stuhlgang, Bewegung, Berührung (sensorischer Anreiz)

Schutz

Sicherheit, Fürsorge, Unterstützung, Schutz vor Gefahr (auch Krankheitserreger)

Liebe und Zuneigung

Respekt und Achtung, Nähe, Einfühlung, Wertschätzung, Ausdruck von Gefühlen, Humor, Vertrauen, Intimität, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Verbundenheit mit der Natur

Lernen und Verstehen

Neugier, Intuition, Sinnhaftigkeit, Spielen, Austausch, Ehrlichkeit (die uns hilft, unsere Grenzen zu erkennen) Feedback, Inspiration

Einfluss / Beteiligung / eine Stimme haben

Hingabe, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Die eigene Meinung einbringen, Rituale, Feiern (auch gemeinsam trauern!!!), die eigenen Fähigkeiten für das einsetzen, von dem man glaubt, dass es dem Leben dient

Erholung

Schlafen, Ausruhen, Entspannen, Rückzug, Spontanität

Schöpferischer Selbstausdruck

Begeisterung, Selbstausdruck, Kreativität
Die eigene schöpferische Kraft spüren und ausleben

Identität

Selbstachtung, Authentizität (ich lebe das, was ich wirklich bin), Integrität (was ich tue stimmt mit meinen eigenen Werten überein)
Selbsterfahrung, sexueller Ausdruck

Freiheit

Autonomie (die eigenen Ziele und Werte selbst bestimmen), Leidenschaft, Gleiche Rechte,
Auch anderer Meinung sein dürfen, Entscheidungsfreiheit

Transzendenz / Spiritualität

Bewusstheit, „Geborgen sein im Kosmos“, Ordnung, Sinnhaftigkeit