



Bedürfnisse:

- **Autonomie**
- **Feiern**
- **Integrität/Stimmigkeit mit sich selbst**
 - Authentizität
 - Kreativität
 - Sinnhaftigkeit
 - Selbstwert
- **Interdependenz/Kontakt mit anderen**
 - Akzeptanz
 - Wertschätzung
 - Nähe
 - Gemeinschaftlichkeit
 - Rücksichtnahme
 - Beitrag zur Bereicherung des Lebens (das geben, was das Leben fördert und so die eigene Kraft lebendig machen)
 - Emotionale Sicherheit
 - Einfühlsamkeit
 - Ehrlichkeit (die Ehrlichkeit, die uns die Kraft gibt, von unseren Grenzen zu lernen)
 - Liebe
 - Schutz
 - Respekt
 - Unterstützung
 - Vertrauen
 - Verständnis
 - Wärme
- **Nahrung für den Körper**
 - Luft
 - Essen, Wasser
 - Sport, Bewegung
 - Schutz vor lebensbedrohlichen Lebensformen: Viren; Bakterien; Insekten; Raubtieren
 - Ruhe
 - Sexualleben
 - Unterkunft
 - Körperliche Nähe
- **Spielen**
- **Spirituelle Verbundenheit**
 - Schönheit
 - Harmonie
 - Inspiration
 - Ordnung
 - Friede