

BEDÜRFNIS-WORTSCHATZ (eine Auswahl)

AUTONOMIE

Freiheit, Selbstbestimmung, Alleinsein, Wahlfreiheit, Selbstverantwortung, Selbstsicherheit

KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE

Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schlaf, Distanz, Unterkunft, Wärme, Gesundheit, Heilung, Kraft, Lebenserhaltung, Sexualität, Sport, Zärtlichkeit

INTEGRITÄT/ STIMMIGKEIT MIT SICH SELBST

Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität, Akzeptanz, Mut, Wahrheit

SICHERHEIT

Schutz, Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur, Ordnung, Orientierung, Pünktlichkeit, Korrektheit

VERBINDUNG

Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität/Sexualität, Kontakt, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Geborgenheit, Respekt, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Anerkennung, Freundschaft, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Toleranz, Zusammenarbeit, Bestätigung, Gleichwertigkeit, Beteiligung, Unterstützung, Beziehung, Dankbarkeit, Integration, Resonanz, Transparenz, Zusammensein, Klarheit, Spiritualität

ENTSPANNUNG

Erholung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Ruhe, Frieden, Gelassenheit, Vergnügen, Entlastung, Lachen, Freude

GEISTIGE BEDÜRFNISSE

Harmonie, Inspiration, »Ordnung«, (innerer) Friede, Freude, Humor, Abwechslungsreichtum, Ausgewogenheit, Glück, Ästhetik, Bildung, Tiefe

ENTWICKLUNG

Beitrag, Wachstum, Anerkennung, Feedback, Rückmeldung, Erfolg im Sinne von Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Gelingen, Kreativität, Sinn, Bedeutung, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Effektivität, Kompetenz, Lernen, Feiern, Identität, Individualität Trauern, Bildung, Engagement, Flexibilität, Veränderung, Würdigung

Lit.: unter Verwendung von Gefühlswortschatz der Mutfabrik (<http://www.mut-fabrik.de>) und der Bedürfnislisten von Pierre Boisson (<https://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/blog/downloads>)