Beispiele für Bedürfnisse

Essen	Trinken	Schlafen
(Selbst-)Liebe	Ruhe	Nähe
Wertschätzung	Entspannung	Geborgenheit
Anerkennung	Gesundheit	Berührung
Selbstbestimmtheit	Lernen	Verständnis
Selbstvertrauen	Privatspähre	Unterstützung
Selbständigkeit	Ordnung	Verstehen
Authentizität	Rhythmus	Balance
Heiterkeit	Frieden	Vertrauen
Freude	Harmonie	Verbundenheit
Spaß	Positive Energie	Zugehörigkeit
Begeisterung	Bewegung	Obdach
Lebendigkeit	Beteiligung	Wärme
Leichtigkeit	Sicherheit	Sexualität
Kreativität	Erholung	Alleinsein
Klarheit	Beständigkeit	Ehrlichkeit
Fülle	Heilung	Verlässlichkeit
Humor	Mut	Akzeptanz
Spontaneität	Flexibilität	Loyalität
Abwechslung	Veränderung	Zärtlichkeit
Selbstgefühl	Wachstum	Kommunikation
Aktivität	Struktur	Treue
Freiheit	Pünktlichkeit	Achtsamkeit
Kraft	Verbindlichkeit	Respekt
Unabhängigkeit	Geduld	Empathie
Durchhaltevermögen	Engagement	Beteiligung
Selbstausdruck	Existenzerhaltung	Schutz
…	…	…

© Petra Nießen (karriere-liebe-leben.de)