



Überblick: Bedürfnisse sind universell, d.h. allen Menschen gemeinsam. Sind sie unerfüllt, melden sie sich z.B. in Form von Emotionen zu Wort. Dem auf den Grund zu gehen und dabei die Bedürfnisse passend zu benennen schafft Entlastung. Bedürfnisse sind die Basis für ein gegenseitiges Verständnis und eine neue Verbindung zwischen den Konfliktparteien.

Autonomie

- Entscheidungsmöglichkeit / Freiraum
- Freiheit
- Gleichwertigkeit
- Selbstbestimmung
- Selbstverantwortung
- Unabhängigkeit

Gesundheit / Wohlbefinden

- Bewegung
- Balance von Aktivität und Ruhe
- Luft
- Nahrung
- Schlaf
- Wasser

Integrität / Stimmigkeit mit sich selbst

- Authentizität
- Effektivität
- Eindeutigkeit
- Einklang
- Entwicklung
- Glaubwürdigkeit
- Kongruenz
- Kreativität
- Leichtigkeit
- Unbeschwertheit
- Wachstum

Sicherheit

- Klarheit
- Schutz
- Transparenz
- Übersicht
- Struktur



Kontakt

- Akzeptanz
- Anerkennung
- Aufrichtigkeit
- Ehrlichkeit
- Empathie
- Ernst genommen werden
- Feedback
- Gleichbehandlung
- Kooperation
- Liebe / Intimität
- Nähe
- Offenheit
- Respekt
- Unterstützung
- Verbindlichkeit
- Verbindung
- Verständnis
- Vertrauen
- Wertschätzung
- Zugehörigkeit
- Zuverlässigkeit

Entspannung

- Ausruhen
- Begeisterung
- Erholung
- Harmonie
- Leichtigkeit
- Ruhe
- Spaß
- Spiel

Spiritualität

- Ästhetik
- Bewusstheit
- Feiern
- Harmonie
- Innerer Frieden
- Inspiration
- „Ordnung“
- Schönheit

Sinn / Bedeutung

- Einen Beitrag leisten
- Effizienz
- Entwicklung
- Gelingen
- Wachstum



F2 Rosenberg, M. (2004)
F2 Oboth, M. / Selis, G.