

# Bedürfniswörter

## *Merkmale von Bedürfnissen*

- \* unabhängig von einer bestimmten Person, einem bestimmten Ort, einer bestimmten Zeit
- \* kann jeder nachvollziehen/ zustimmen, universeller Charakter (vielleicht göttlich)
- \* werden formuliert als: „Ich brauche...“, „Mir ist.... wichtig/ wertvoll.“
- \* erfüllte/ unerfüllte Bedürfnisse sind die Ursachen/ Wurzeln für unsere Gefühle

## *die wichtigsten Grundbedürfnisse für mich sind:*

- \* Gesundheit und körperliches Wohlergehen (Essen, Trinken, Wohnen) + Sicherheit
- \* Autonomie: Selbstverantwortung, Selbst Entscheidungen treffen zu können
- \* Sinnhaftigkeit + inneren Frieden/ Klarheit
- \* Liebe (Verstanden werden/ Empathie, Wertschätzung/ Respekt, Unterstützung, Zärtlichkeit/ Sexualität, Kontakt)
- \* das Leben des Anderen bereichern
- \* Spiel und Entspannung

## *Verbindung mit anderen*

Akzeptanz; soziale Akzeptanz, Toleranz  
Nähe/ Begegnung der Herzen  
Wertschätzung/ Anerkennung  
Respekt/ Menschlichkeit und Würde  
ernst genommen werden, gesehen werden  
Rücksichtnahme/ Kooperation/ Sensibilität  
das Leben des anderen zu bereichern, anderen eine Freude machen  
emotionale Sicherheit/ Stabilität  
Verlässlichkeit/ Kontinuität/ Beständigkeit  
Loyalität/ Treue  
Liebe  
Schutz/ Trost/ Mitgefühl  
Gerechtigkeit/ Fairness  
Gleichberechtigung/ Gleichwertigkeit  
partnerschaftlicher Umgang  
Verständnis: Verstanden werden und Verstehen können; Empathie; gehört werden  
Wärme/ Geborgenheit  
Vertrauen/ Schutz der Intimitätssphäre – informelle Selbstbestimmung  
Austausch/ Kontakt  
Unterstützung/ Hilfsbereitschaft/ Gastfreundschaft  
Freundschaft/ Verbundenheit  
Gemeinschaft/ emotionales Zuhause (Familie), Zugehörigkeit  
Ausgleich im Geben und Nehmen  
Balance im Reden und Zuhören  
Wissen, woran man ist – Klarheit über die Beziehung  
Ehrlichkeit/ Glaubwürdigkeit/ Aufrichtigkeit  
Engagement/ sich für eine Sache oder Person einsetzen/ Mitbestimmung  
Einen Platz zu finden, wo ich verbunden und dennoch frei bin

## *Physisches Wohlergehen*

Luft, Essen und Trinken  
Bewegung/ Sport  
Schutz vor lebensbedrohlichen Lebensformen

Ruhe/Entspannung/ Freizeit  
Sexualleben/ Ausdruck der Sexualität/ Wunsch nach sexueller Befriedigung  
Unterkunft/ Dach überm Kopf  
Lebenserhalt/ finanzielle Sicherheit  
Balance von aktiv sein und ausruhen/ Arbeit und Freizeit  
Gesundheit

### *Autonomie/ Integrität – Stimmigkeit mit sich selbst*

Selbstwertschätzung/ Wertschätzung  
Verbindung zur inneren Quelle der Freude  
Frieden in mir  
Autonomie  
Die eigenen Ziele und Träume bestimmen (WAS)  
Über das eigene Vorgehen, wie diese Ziele und Träume realisiert werden können, bestimmen (WIE)  
Authentizität  
Selbstaussdruck/ -entfaltung/ -verwirklichung  
Kongruenz, dass Worte und Taten übereinstimmen; Integrität  
Freiheit/ Wahlmöglichkeit (Beruf/ Religion/ Partner/ Lebensort)  
Selbstentwicklung/ Selbsterkenntnis (Klarheit, innerer Frieden)  
Lernen  
Identität – Identifikation mit einem bestimmten Selbstbild  
Raum/ Platz für die eigene Entfaltung  
Selbstdisziplin, Selbstverantwortung  
Selbstvertrauen; innere Stärke

### *Spirituelle Verbundenheit/ Kurzweil*

Gottvertrauen/ Gelassenheit/ Vertrauen, dass für mich gesorgt wird  
Schönheit/ Harmonie  
Inspiration/ Originalität  
Ordnung/ Struktur/ Verstehen/ Klarheit/ Einsicht  
Weisheit/ Weitblick/ Überblick  
Zentriertheit/ Verbundenheit mit dem, was zu Zeit lebendig in mir ist  
Frieden  
Sinnhaftigkeit, einen Beitrag für etwas Sinnvolles leisten, Bedeutung  
Unterhaltung/ Spaß/ Vergnügen/ Lebensfreude  
Genuss/ Genießen  
Freude und Humor  
Glück  
Feiern  
Einfachheit

### *Sonstiges*

Effektivität  
Kompetenz/ Qualität/ über bestimmte Fertigkeiten verfügen, sie erlernen können  
Sparsamkeit/ Großzügigkeit  
Gestaltung/ Macht mit jemanden/ Kooperation  
Abwechslung/ Vielfalt  
Lernen/ Bildung/ Herausforderung  
Abenteuer/ Spannung  
Vergebung/ eine Sache abschließen oder auf sich beruhen lassen/ Versöhnung mit der Vergangenheit  
Flexibilität/ Spontanität  
Erfolg/ Wachsen/ Vorwärtskommen  
Pünktlichkeit