

Abenteuer

etwas aufregendes tun, aus der Komfortzone rausgehen,
die eigenen Grenzen austesten/erweitern

Ästhetik

In Kontakt mit Schönheit sein
Schönheit erleben

Authentizität

dass Menschen sagen und zeigen, wie es ihnen geht;
sagen können, was wirklich in mir los ist,
tun wonach mir wirklich ist,

Autonomie

Selbst entscheiden, was ich tue, was mir gefällt, was ich von
anderen Personen annehme;
wählen können, wie ich etwas mache

Bewegung

mich lebendig fühlen,
meinen Muskeln / meinem Körper die Bewegung geben, die er
braucht

Empathie

gehört/gesehen werden mit dem, wie es mir geht,
Raum bekommen, ohne Ratschläge, ohne "sollte"s

Feiern

zeigen, wie glücklich ich bin,
erfüllten Bedürfnissen Raum geben, sie genießen, auskosten

Gemeinschaft

etwas mit anderen gemeinsam tun, Teamwork,
mich als Teil einer Gruppe erleben

Gesundheit

mich wohl in meinem Körper fühlen,
darauf vertrauen, dass ich noch lange am Leben bin

Harmonie

dass die Menschen in meinem Umfeld sich gegenseitig verstehen,
dass Konflikte geklärt werden
dass die Stimmen in meinem Kopf sich gegenseitig verstehen

Humor

Lachen, lebendig sein,
sich auch manchmal nicht so ernst nehmen

Integrität

nach den eigenen Werten leben,
dass Menschen die Werte, die sie haben, auch wirklich leben,

Körper- kontakt

Kreativität

etwas selbst erschaffen, drauf los tun,
in Kontakt sein mit dem inneren Kind

Leichtigkeit

dass es fließt, leicht dahingeht, dass es flutscht

Lernen, Weiterentwicklung

Licht

Liebe

Zuneigung; spüren, dass jemand nahe ist, sehen, dass jemand mich mag;
Warme Gefühle für andere Menschen haben, sie ausdrücken

Luft

Nähe, Intimität

Mit jemandem in tiefe Verbindung treten,
ein Vertrauensverhältnis aufbauen

Nahrung

Ökonomische Sicherheit

Vertrauen, dass für meine Grundbedürfnisse gesorgt ist

Ordnung, Struktur

Den Überblick haben,
meine Sachen schnell finden / sofort verwenden können,
meinen Impulsen direkt folgen können

Respekt

ernst genommen werden (z.b. in meinem Bedürfnis nach ...),
dass Menschen ihre eigenen und die Bedürfnisse der Menschen in ihrem Umfeld ernst nehmen

Rücksichtnahme

dass meine Bedürfnisse bei anderen auch zählen/berücksichtigt werden;
dass Menschen darauf achten, was das, was sie tun, bei anderen auslöst; dass sie auch die Bedürfnisse anderer in Erwägung ziehen

Ruhe

Erholung, Zeit ohne Aufgabe, Gedanken schweifen lassen,
Körper, Geist und Seele regenerieren lassen

Selbstwert

Meine Bedürfnisse respektieren / ernst nehmen;
Vertrauen, dass ich das kann, dass ich wichtig bin, für mich und für andere Menschen.

Sinn

Transzendenz;
Dass das, was ich tue, auch anderen Menschen dient

Spaß, Spiel

Lachen, einfach drauf los tun,
lebendig sein,
in Kontakt sein mit dem inneren Kind

Orientierung

Übersicht haben.
Mich zurecht finden, planen können.

Teilnahme

dabei sein, bei dem was passiert,
mitmachen,
einbezogen sein

Trauern

Verluste feierlich begehen,
Enttäuschungen / unerfüllten Bedürfnissen Raum geben, sie
zu bedauern

Träume haben

Unter- stützung

dass mir jemand hilft,
dass ich das, was ich gerne erreichen würde, erreiche

Verbindung

Mein Gegenüber/mich selbst als Mensch spüren/erleben,
in Kontakt sein mit dem, was da ist/lebendig ist

Verständnis

Verstehen, aus welchen guten Gründen andere das tun, was sie tun;
dass andere checken, aus welchen guten Gründen heraus ich handle

Vertrauen

Zuversicht, Perspektive,
vertrauen, dass ich das hinbekomme, dass das so wird, wie ich es mir wünsche,
absehen können / darauf vertrauen können, dass mein Bedürfnis nach ... erfüllt wird / Raum bekommt / Platz hat,

Wert- schätzung

dass andere bemerken, wie wichtig das ist, was ich tue,
mitbekommen, dass mein Handeln und Dasein für andere einen Wert hat - wichtige Bedürfnisse erfüllt

Wirksamkeit

Ursache sein;
Zeit effektiv nutzen (so, dass ich einen Effekt sehe)

Zeit sinnvoll nutzen

Zum Leben beitragen

jemandem Freude bereiten; meine Bedürfnisse oder die
Bedürfnisse anderer Menschen erfüllen;
das Leben bereichern; helfen können, teilen

Anregung, Inspiration

Spaß haben, etwas Neues tun/erleben,
mitbekommen, was es in der Welt noch so alles gibt

Klarheit

Wissen woran ich bin,
klar sehen, was los ist

Sicherheit

Lebendig- keit

Schutz, Ge- borgenheit

geschützt sein, an einem Ort sein, wo ich mich sicher fühle, wo
ich mich fallen lassen kann