

# Allgemeine grundlegende Bedürfnisse

## Körperliches Wohlbefinden

Luft  
Nahrung  
Wasser  
Licht  
Obdach/Sicherheit / Schutz /  
Schutz vor Schmerz  
Emotionale Sicherheit  
Erhaltung  
Bewegung / körperliche  
Tätigkeit  
Erholung / Schlaf  
Berührung  
Sexueller Ausdruck  
Gesundheit  
Komfort  
Wärme

## Harmonie

Frieden  
Ruhe / Entspannung /  
Gelassenheit  
Leichtigkeit  
Schönheit  
Ordnung  
Verbundenheit / Ganzheit  
Integration  
Vorhersehbarkeit /  
Vertrautheit  
Stabilität / Balance  
Gleichheit / Gerechtigkeit /  
Fairness

## Verbindung

Achtsamkeit  
Fürsorge  
Liebe  
Nähe  
Intimität  
Mitgefühl  
Empathie  
(Einfühlungsvermögen)  
Rücksicht  
Akzeptanz  
Zuneigung  
Wertschätzung  
Kommunikation  
Kooperation  
Vertrauen  
Offenheit  
Zugehörigkeit  
Gemeinschaft / Gesellschaft /  
Partnerschaft / Kameradschaft  
Einbezogen sein / Teilnahme  
Gegenseitigkeit  
Respekt  
Beständigkeit / Kontinuität  
Genährt sein  
Hilfe / Unterstützung  
zu wissen  
Sehen (zu sehen/gesehen  
werden)  
Hören (zu hören / gehört werden) /  
Verstehen (Zu verstehen /  
verstanden zu werden)  
Teilen / Austauschen  
Geben / Empfangen  
Zärtlichkeit / Weichheit  
Sensibilität / Freundlichkeit/  
Liebenswürdigkeit

## Sinn

Bestimmung / Zweck  
Beitragen / Das Leben  
bereichern  
Hoffnung  
Selbstwert/Selbst-vertrauen /  
Selbst-bewusstsein / Würde  
Innere Stärke besitzen / Macht /  
Kompetenz / Leistungs-  
Vermögen  
Ermächtigung  
Kreativität  
Lernen  
Inspiration  
Herausforderung  
Stimulation  
Wachstum / Entwicklung /  
Fortschritt  
Effizienz / Effektivität  
Ausdruck / Selbst-Ausdruck  
Klarheit  
Bewusstsein / Bewusstheit  
Befreiung / Transformation  
Von Bedeutung sein /  
Teilnehmen /  
Meinen Platz in der Welt haben  
Präsenz  
Zentriertheit  
Spiritualität  
Einfachheit

## Autonomie

Wahl  
Freiheit  
Raum  
Zeit  
Unabhängigkeit

## Ehrlichkeit

Authentizität  
Integrität  
Transparenz

## Spiel

Spaß  
Feier / Trauer  
Fluss / Flow  
Humor / Lachen  
Lebendigkeit / Vitalität  
Entdeckung / Abenteuer  
Leidenschaft  
Spontaneität  
Leichtigkeit  
Vielfalt

Connecting2life  
Yoram Mosenzon

[www.connecting2life.net](http://www.connecting2life.net)  
[info@connecting2life.net](mailto:info@connecting2life.net)

