

BEDÜRFNISSE

Eine erweiterbare Auswahl von universellen Bedürfnissen, die alle Menschen teilen

<p>Autonomie</p> <p>Selbst bestimmen / entscheiden können Ziele verwirklichen Freude am Tun</p>	<p>Kontakt mit anderen</p> <p>Wertschätzung: Akzeptanz wahrgenommen werden, gesehen werden als Person, Individuum, mit dem eigenen Tun, mit den guten Absichten</p>	<p>Struktur / Klarheit</p> <p>Transparenz Planbarkeit, Orientierung Einbezogen sein, Teilhabe Verlässlichkeit Harmonie Frieden</p>
<p>Stimmigkeit mit sich selbst</p> <p>Authentizität Integrität Glaubwürdigkeit Zeit sinnvoll nutzen, Effizienz Wirksamkeit, Effektivität Sinnhaftigkeit Beitrag leisten Einfluss nehmen Entwicklung Fortschritt machen Feiern Kreativität Vorankommen</p>	<p>Austausch, Kontakt Offenheit, Vertrauen Verständnis, Empathie Rücksichtnahme Unterstützung, Entlastung Humor Gemeinschaft Miteinander Kooperation Gleichwertigkeit Geborgenheit Verbundenheit Verlässlichkeit Zugehörigkeit</p>	<p>Körperliche Existenz</p> <p>Wohlbefinden Balance zwischen Aktivität und Erholung</p> <p>Bewegung Schutz Ruhe Genießen Gesundheit Nahrung für Körper und Geist existenzielle Sicherheit</p>

GEFÜHLE

Eine erweiterbare Auswahl von Gefühlsqualitäten...

...wenn Bedürfnisse erfüllt sind		...wenn Bedürfnisse unerfüllt sind	
angeregt	gelassen	alarmiert	nervös
ausgeglichen	hoffnungsvoll	angespannt	perplex
begeistert	inspiriert	ärgerlich	sprachlos
beruhigt	motiviert	besorgt	traurig
entspannt	neugierig	bestürzt	ungeduldig
erfreut	optimistisch	eng	unsicher
ermutigt	schwungvoll	erstaunt	unruhig
erleichtert	vergnügt	frustriert	unwohl
erwartungsvoll	zufrieden	gestresst	unzufrieden
froh	zuversichtlich	irritiert	überrascht