

KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE

- Wohlbefinden
- Sicherheit
- Schutz
- Geborgenheit
- Gesundheit
- Heilung
- Luft
- Wasser
- Nahrung
- Schlaf
- Ruhe
- Erholung
- Bewegung
- Nähe
- Intimität
- Zärtlichkeit
-

AUTONOMIE & SELBSTENTFALTUNG

- Selbstbestimmung
- Wahlfreiheit
- Eigenständigkeit
- Unabhängigkeit
- Authentizität
- Entwicklung
- Lernen
- Kreativität
- Inspiration
-

VERBINDUNG & GEMEINSCHAFT

- Nähe
- Liebe
- Geborgenheit
- Verständnis
- gesehen und gehört werden
- Vertrauen
- Verlässlichkeit
- Akzeptanz
- Wertschätzung
- Respekt
- Zugehörigkeit
- Gemeinschaft
- Kooperation
- Beitrag leisten
-

Was Menschen brauchen

SPIEL, FREUDE & LEICHTIGKEIT

- Spaß, Humor
- Abenteuer
- Abwechslung
- Spontaneität
- Verspieltheit
- Genuss
- Freude
- Feiern
-

SINN & SPIRITUALITÄT

- Sinnhaftigkeit
- Frieden
- Harmonie
- Inspiration
- Staunen
- Demut
- Verbindung
- Dankbarkeit
- Hoffnung
-

Die 4 Schritte (nach GfK)

1. **Was siehst/hörst Du** (Beobachtung)
2. **Fühlst Du gerade?** (Empfindung)
3. **Was brauchst Du?** (Bedürfnis)
4. **Deine Bitte** (an Dein Gegenüber oder an Dich selber)

