



## Menschliche Bedürfnisse

### Soziale Bedürfnisse

Anerkennung, Wertschätzung, Respekt  
Angenommen werden  
Achtung, Beachtung  
Beitrag leisten, Beteiligung,  
Verständnis, Bildung,  
Mitgefühl, Einfühlung, Verbundenheit,  
Liebe, Nähe, Zärtlichkeit,  
Geborgenheit, Schutz, Fürsorge,  
Gehört werden, Ermutigung  
Unterstützung, Zustimmung,  
Hingabe, Vertrauen, Lernen,  
Ordnung, Zugehörigkeit

### Körperliche Bedürfnisse

Atmen, Luft, Ruhen, Schlafen,  
Nahrung, Raum, Zärtlichkeit,  
Schutz, Obdach, Wärme, Sicherheit,  
Bewegung, Berührung, Sexualität,  
Licht, Wärme

### Emotionale Bedürfnisse

Selbstständigkeit, Selbstbehauptung,  
Selbstvertrauen, Freude, Spaß,  
Autonomie, Wahlfreiheit, Kreativität,  
Mitfreude, Echtheit, Ehrlichkeit,  
Integrität  
(Übereinstimmung zwischen Handeln und Werten)  
Begeisterung

### Geistige Bedürfnisse

Sinnhaftigkeit, Harmonie,  
Friede, Klarheit, Schönheit,  
Freiheit, Feiern,  
Transzendenz, Spiritualität

