

Bedürfnis

Du möchtest ...

Abwechslung	Spaß haben / etwas Neues tun?
Authentizität	zeigen und sagen, was in dir los ist?
Autonomie	selbst entscheiden, wie und wann du etwas tust?
Beitrag	helfen / teilen / unterstützen?
Beständigkeit	darauf vertrauen können, das es beim nächsten Mal wieder so ist?
Effektivität	dass das, was getan wird, wirklich wichtig ist?
Effizienz	dass alles schnell und reibungslos geht?
Ehrlichkeit	darauf vertrauen können, dass das, was jemand sagt, auch stimmt?
Einbeziehung	gefragt werden?
Empathie	dass andere sehen, wie es dir geht und was du brauchst?
Feiern	zeigen, wie glücklich du bist?
Freiheit	selbst entscheiden, wie und wann du etwas tust?
Frieden	dich vertragen / deine Ruhe haben?
Gemeinschaft	dass jemand zu dir hält?
Gerechtigkeit	dass für alle dasselbe gilt / alle gleich viel bekommen?
Harmonie	dass alle sich miteinander wohlfühlen?
Identität	herausfinden, was du wirklich willst?
Integrität	dass deine Grenzen und Bedürfnisse geachtet werden?
Kreativität	ausprobieren und sehen, was du schaffen kannst?
Nähe	spüren und sehen, dass jemand dich mag?
Ordnung	deine Sachen gleich finden können?
Rücksichtnahme	dass deine Bedürfnisse und die der anderen wichtig sind?
Sinn	etwas tun, was wirklich wichtig ist?
Spiel	etwas tun, dass dir Freude macht?
Struktur	einen klaren und sinnvollen Ablauf haben?
Trauern	zeigen, wie traurig du bist?
Unterstützung	dass dir jemand hilft?
Verbindung	spüren können, dass du dazu gehörst / wir füreinander da sind?
Wertschätzung	dass andere bemerken, wie wertvoll du für sie bist?
Zusammenarbeit	dass alle zusammen halten und gemeinsam arbeiten?