

## Bedürfnisse und Werte

### Warum ich etwas tue und was will ich damit erreichen?

#### **Körperliche Bedürfnisse**

Atmen  
Schlafen, Ausruhen  
Essen, Trinken  
Entleerung: Urinieren, Stuhlgang  
Sicherheit; Obdach, Schutz, Wärme  
Ordnung, Rhythmus  
Sensorische Anregung: Berührung, Geruch,  
Bilder, Geräusche, Geschmack  
Licht, Sonne  
Unversehrtheit  
Sexualität

#### **Soziale Bedürfnisse**

Zugehörigkeit  
Anerkennung  
Wertschätzung  
Unterstützung  
Vertrauen  
Bildung  
Nähe  
Intimität, Zärtlichkeit,  
Geborgenheit

#### **Ich-bezogene Bedürfnisse**

Selbstständigkeit  
Selbstbestimmung  
Selbstvertrauen  
Kreativität  
Entwicklung  
Spirituelles Wachstum  
Integrität  
Ehrlichkeit, Echtheit  
Beteiligung  
Freiheit  
emotionale Sicherheit

#### **Gemischte Bedürfnisse**

materielle Entwicklung  
Wachstum  
Einfühlung  
Verstehen  
Friede  
Schönheit, Ästhetik  
gelassene Heiterkeit  
innerer Friede  
Begeisterung  
Feiern, Ritual  
Respekt  
Verstehen  
Wertschätzung  
Vielfalt  
Integrität  
Authentizität  
Kreativität  
Sinn  
Selbstwert  
Spiel  
Freude  
Lachen

#### **Spirituelle Verbundenheit**

Schönheit  
Harmonie  
Inspiration  
Ordnung (im Sinn von Struktur / Klarheit)  
Friede  
Ästhetik  
Lebenssinn



## Gefühle und Emotionen mit positiver Ausrichtung

achtsam	fidel	in Harmonie	sicher
am rechten Platz	flott	inspiriert	siegesicher
angekommen	frei	interessiert	sorglos
angenehm	freundlich	jubilierend	spritzig
angeregt	friedlich	klar	still
aufmerksam	frisch	kraftvoll	strahlend
ausgeglichen	froh	lebendig	überglücklich
befreit	fröhlich	leicht	überrascht
befriedigt	gebannt	liebepoll	überschwänglich
begeistert	geborgen	locker	überwältigt
behaftig	gefasst	lustig	unbefangen
belebt	gefesselt	mit Liebe erfüllt	unbekümmert
beruhigt	gehört	motiviert	unbeschwert
bewegt	gelassen	munter	väterlich
daheim	geliebt	mutig	verbunden
eifrig	gerührt	mütterlich	vergnüglih
energiegeladen	gesammelt	natürlich	vergnügt
engagiert	geschützt	neugierig	verliebt
enthusiastisch	gesehen	nützlich	voller Energie
entlastet	gespannt	offen	voller Zuversicht
entschlossen	glücklich	okay	wach
entspannt	gut versorgt	optimistisch	weit
entzückt	gutgelaunt	positiv	wertgeschätzt
erfreut	heiter	respektiert	wertvoll
erfrisht	hellwach	richtig	wissbegierig
erfüllt	himmlisch	rücksichtsvoll	wohlig
ergriffen	hingebungsvoll	ruhig	zärtlich
erleichtert	hoherfreut	satt	zielsicher
erstaunt	hochzufrieden	schwungvoll	zufrieden
fasziniert	hoffnungsvoll	selbstsicher	zuversichtlich
feierlich	im Frieden	selig	zwanglos