

Bedürfnisse und Werte

Verbindung

Akzeptanz
Zuneigung
Wertschätzung
Zugehörigkeit
Nähe
Kommunikation
Gemeinschaft
Kameradschaft
Mitgefühl
Rücksicht
Beständigkeit
Zusammenarbeit
Empathie
Eingebunden sein
Intimität
Liebe
Gegenseitigkeit
Fürsorge
Wechselseitigkeit
Respekt
Sicherheit
Schutz
gemeinsame Realität
Stabilität
Unterstützung
erkennen und erkannt
zu sein
sehen und gesehen
werden
verstehen und
verstanden werden
Vertrauen

Aufrichtigkeit

Authentizität
Integrität
Präsenz

Frieden

Schönheit
Verbindung
Leichtigkeit
Gleichheit
Harmonie
Inspiration
Ordnung

Phys.Wohlbefinden

Luft
Nahrung
Bewegung
Ruhe
sex. Ausdruck
Sicherheit
Zuhause
Berührung
Wasser

Autonomie

freie Wahl
Würde
Freiheit
Unabhängigkeit
Freiraum
Individualität
die eigene Kraft
spüren
Alleinsein
Spontanität

Sinn

Achtsamkeit
Feiern
Herausforderung
Klarheit
Kompetenz

Bewusstheit

Beitragen
Kreativität
Entdecken
Wirksamkeit
Effizienz
Wachstum
Integration
Entwicklung
Bedauern
Bewegung
Beitragen
Aufgabe
Selbstentfaltung
Anregung
Verständnis

Spielen

Spaß
Humor
Abenteuer