

## Bedürfnisliste

- Bedürfnisse dienen immer dem Leben.
- Bedürfnisse sind universell.
  - Jeder Mensch muss es kennen, sonst ist es kein Bedürfnis, sondern eine Strategie.
  - Rauchen z.B. muss nicht jeder Mensch. Es ist also eine Strategie für das Bedürfnis nach Entspannung etc.
- Bedürfnisse haben folgende Merkmale:
  - Sie müssen nicht hier und jetzt erfüllt werden.
  - Es gibt viele Strategien, sie zu erfüllen.
  - Ihre Erfüllung hängt nicht von bestimmten Personen und Handlungen ab.
  - Immer, wenn wir eine konkrete Handlung, eine bestimmte Person oder ein konkretes Bild im Sinn haben, sind wir schon bei Wünschen oder Strategien.
- Bedürfnisse haben wir immer für uns selbst.

Für die Suche nach Bedürfnissen gilt folgendes zu bedenken: Das Bedürfnis *Bewegung* kann auch die Strategie für das Bedürfnis nach Entspannung sein.

Bei der Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und Strategien geht es nicht um richtig oder falsch. Da Bedürfnisse die Motivation hinter der Handlung sind, sind sie mehr als ein gedankliches Konzept. Wir können ein Bedürfnis mit allen Sinnen im ganzen Körper erfahren. Es kann hilfreich sein, eine Vielzahl von Begriffen zur Verfügung zu haben. Im Folgenden biete ich Ihnen dazu eine Auswahl an Bedürfnisworten an.

- Individualität  
*Authentizität, Selbstbestimmung, Freiheit, Wirksamkeit, Sinn, Integrität, Ausgeglichenheit, Ruhe, stimmige Distanz, Entspannung, Einzigartigkeit*
- Soziale Bedürfnisse  
*Anerkennung, Austausch, Ehrlichkeit, Umsicht, Freude bereiten, Geborgenheit, Nähe, Liebe, Unterstützung, Verbundenheit, Zugehörigkeit, Verständnis, Akzeptanz, Vertrauen, Wertschätzung, Intimität, Gemeinschaft, Loyalität, Verlässlichkeit, Kontakt, Kommunikation, Mitgefühl*
- Körperliche Bedürfnisse  
*Nahrung, Wasser, Luft, Licht, Gesundheit, Schlaf, Erholung, Bewegung, Körperkontakt*
- Spiel  
*Freude, Lachen, Begeisterung, Humor, Entspannung, Abenteuer, Zerstreuung, Unterhaltung, Glück*
- Sicherheit  
*Struktur, Ordnung, Schutz, ökonomische Sicherheit, Orientierung*
- Wachstum  
*Entwicklung, aktiv sein, Engagement, Inspiration, Erfolg, Herausforderung, Kreativität, Offenheit, Lernen, Mut, Muße, Motivation, Verstehen, Selbstverwirklichung*
- Verbundenheit  
*Frieden, Liebe, Harmonie, Schönheit, Spiritualität*

Diese Liste ist unvollständig und dient der Inspiration.