

Liste der Bedürfnisse

Möchtest du ...? Brauchst du ...? Ist es wichtig für dich, dass ...? Wünschst du dir ...?

Autonomie, Freiheit, Selbstbestimmung	dass du selbst entscheiden kannst, was gut für dich ist / was du jetzt tun willst? / du etwas zu sagen hast?
Respekt	dass dir jemand zuhört? / dass Menschen gegenseitig auf sich achten?
Zugehörigkeit	dass du zu jemandem oder einer Gruppe gehörst?
Spaß	dass man lacht und Freude hat?
Freundschaft	dass du Freunde hast und dich auf sie verlassen kannst?
Wertschätzung	dass andere Menschen sehen, wie sehr du dich bemühst? / deine Arbeit wertschätzen?
Experimentieren / Entdecken	dass du selbst ausprobieren und forschen kannst? Das du selbst Dinge herausfinden kannst?
Ehrlichkeit	dass du darauf vertrauen kannst, dass die Aussage einer anderen Person wahr ist?
Bewegung	dass du etwas tust, bei dem du deinen Körper in Bewegung bringen kannst?
Mitwirkung	dass du einen Beitrag leisten und dass du helfen kannst, dass es anderen Menschen gut geht?
Dankbarkeit	dass du zeigen kannst, wie froh du über etwas bist?
Sicherheit	dass du dich sicher und wohl fühlst?
Beziehung auf Augenhöhe	dass jeder für sich und sein Handeln Verantwortung übernimmt? / dass wir einander respektieren?
Ruhe	dass du alleine sein kannst? / dass du dich ausruhen kannst, wenn du müde bist?
Sinn / Bedeutung	dass dein Handeln für dich Sinn macht?
Gerechtigkeit	dass jeder bekommt, was er braucht? / dass jeder gleich behandelt wird?
Klarheit	dass es klare Regeln gibt?/ Klarheit darüber herrscht, was wir wann machen?
Raum	dass es Raum gibt, um alleine zu sein? / dass Abstand gewahrt wird?
Mitgefühl / Empathie	dass man versteht, wie du dich fühlst?
Privatsphäre/ Intimität	dass es Dinge gibt, die du für dich behalten willst.

(nach Frank Gaschler)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).