

Grundlegende menschliche Bedürfnisse

Autonomie

Träume / Ziele / Werte wählen
Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume / Ziele / Werte entwickeln
Platz

Feier

Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern
Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)

Integrität

Authentizität
Kreativität
Sinn
Selbstwert

Interdependenz

Akzeptieren
Wertschätzung
Nähe
Gemeinschaft
Rücksichtnahme
Zur Bereicherung des Lebens beitragen
Emotionale Sicherheit
Empathie
Ehrlichkeit (gemeint ist die Ehrlichkeit, die uns Kraft gibt, aus unseren Schwächen zu lernen)
Liebe
Geborgenheit
Grenzen setzen und von anderen respektieren
Nahrung (im Sinne von Wissen/Informationen/Emotionen einander austauschen)
Respekt
Unterstützung
Vertrauen
Verständnis
Zugehörigkeit

Nähren der physischen Existenz

Luft
Nahrung
Bewegung, Körpertraining
Schutz vor lebensbedrohlichen Lebensformen: Viren, Bakterien, Insekten, Raubtieren
Ruhe
Sexualleben
Unterkunft
Körperkontakt
Wasser

Spiel

Freude
Lachen

Spirituelle Verbundenheit

Schönheit
Harmonie
Inspiration
Ordnung (im Sinn von Struktur/Klarheit)
Frieden