

Echte Bedürfnisse

(Gekürzte Liste nach Rosenberg, 2004)



Merkmale von Bedürfnissen

Zeit- & ortsunabhängig:

Echte Bedürfnisse sind stabil und bestehen unabhängig von konkreten Situationen, Personen oder Momenten – sie begleiten uns in allen Rollen und Kontexten.

Universell verständlich:

Sie sind für jeden nachvollziehbar und anerkennbar, sie zeigen gemeinsame menschliche Motivationen.

Klar formulierbar:

Bedürfnisse lassen sich mit etwas Übung klar ausdrücken als „Ich brauche...“ oder „Mir ist...wichtig“.

Basis für Gefühle:

Die Erfüllung oder Nicht-Erfüllung von Bedürfnissen ist die Ursache unserer Emotionen.

- Achtsamkeit
- Akzeptanz
- Alleinsein
- Annahme
- Anerkennung
- Anregung
- Ästhetik
- Aufmerksamkeit
- Aufrichtigkeit
- Ausdruck
- Ausgeglichenheit
- Austausch
- Authentizität
- Autonomie
- Berechenbarkeit
- Berührung
- Beständigkeit
- Bestätigung
- Bewegung
- Dankbarkeit
- Danksagung
- Dauerhaftigkeit
- Diskretion
- Durchführen
- Effektivität
- Einbezogenheit
- Einfühlsamkeit
- Empathie
- Entspannung
- Entwicklung

- Erreichen
- Feiern
- Fitness
- Freiheit
- Freude
- Freundschaft
- Frieden
- Ganzheit
- Geborgenheit
- Gemeinsamkeit
- Gemeinschaft
- Gerechtigkeit
- Gesellschaft
- Gesundheit
- Gewissen
- Gleichgewicht
- Glück
- Handeln
- Harmonie
- Herausforderung
- Hilfe
- Hoffnung
- Humor
- Individualität
- Integrität
- Intimität
- Klarheit
- Komfort
- Kommunikation
- Kreativität

- Liebe
- Menschlichkeit
- Mitgefühl
- Nähe
- Nahrung
- Offenheit
- Ordnung
- Orientierung
- Pflege
- Privatsphäre
- Respekt
- Rhythmus
- Ruhe
- Sättigung
- Schaffen
- Schönheit
- Schutz
- Selbstbestimmung
- Sexualität
- Sicherheit
- Sinn
- Spaß
- Spiritualität
- Stabilität
- Stille
- Stimmigkeit
- Teilnahme
- Tiefe
- Toleranz
- Treue

- Trost
- Unabhängigkeit
- Unterstützung
- Verantwortung
- Verbindlichkeit
- Verbindung
- Verstehen
- Verständigung
- Verständnis
- Vertraulichkeit
- Vertrauen
- Vitalität
- Wachstum
- Wahrgenommen werden
- Wahrhaftigkeit
- Wärme
- Weiterkommen
- Wertschätzung
- Wissen
- Wissen um den Weg
- Würde
- Würdigung
- Zärtlichkeit
- Zugehörigkeit
- Zuhören
- Zuneigung
- Zusammenarbeit