



Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle haben

Autonomie

- Träume | Ziele | Werte wählen
- Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume | Ziele | Werte entwickeln

Feiern

- 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

- Liebe
- Nähe
- Empathie
- Vertrauen
- Ehrlichkeit (gemeint ist die Ehrlichkeit, die uns die Kraft gibt, aus unseren Schwächen zu lernen)
- Akzeptieren
- Wertschätzung
- Gemeinschaft
- Geborgenheit
- Respekt
- Unterstützung
- zur Bereicherung des Lebens beitragen
- emotionale Sicherheit
- Rücksichtnahme
- Verständnis
- Zugehörigkeit

Nähren der physischen Existenz

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

Spiel

- Freude
- Lachen
- Leichtigkeit
- Einfachheit
- Phantasie

Spirituelle Verbundenheit

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