



Lebensgrundlage

Luft	Schlaf
Wasser	Entspannung
Nahrung	Berührung
Wärme	Anpassung
Licht	Bewegung
Gesundheit	



Sicherheit

Schutz	Stabilität
Körperliche Sicherheit	
finanzielle Sicherheit	
Abgrenzung	
Zuhause	
(rechtliche) Anerkennung	



Sinnhaftigkeit

Anerkennung	Beitragen
Struktur	Verstehen
Verlässlichkeit	Schönheit
Spiritualität	Trauern
Vertrauen	Kontinuität



Verständnis

Gesehen werden	
Akzeptanz	
Klarheit	
Gehört werden	
Verstanden werden	
Mitgefühl	
Präsenz	



Harmonie

Erholung	Ruhe
Entwicklungs-	Achtsamkeit
möglichkeiten	(körperliche)
	Stimmigkeit
	Freude
	Neugier



Beziehungen

Einbezogen werden	Von Bedeutung sein
Unterstützung	Feedback
Gegenseitigkeit	Wertschätzung
Aufrichtigkeit	Vertrauen
Fürsorge	Verbindung
Community	Einfluss
Respekt	



Liebe

Nähe	
Menschliche Wärme	
Geborgenheit	
Genährt werden	
Leidenschaft	
Sinnlichkeit	



Selbstwert

Flexibilität	
Selbstachtung	
Identität	
Selbstbehauptung	
Zugehörigkeit	
Echtheit	

Freiheit

Autonomie	Integrität
Initiative	Mich zeigen,
Wahlmöglichkeiten	wie ich bin