



## 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



## Kreativität

Feiern	Wachstum
Inspiration	Lernen
Spiel	Phantasie
Sexualität leben	Humor
Glamour oder Glitzer	

## Liebe



Nähe  
Menschliche Wärme  
Geborgenheit  
Genährt werden  
Leidenschaft  
Sinnlichkeit



## Harmonie

Erholung	Achtsamkeit
Ruhe	(körperliche)
Entwicklungsmöglichkeiten	Stimmigkeit
Neugier	Freude



## Selbstwert

Flexibilität  
Selbstachtung  
Identität  
Selbstbehauptung  
Zugehörigkeit  
Echtheit



## Beziehungen

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



## Freiheit

Autonomie	Integrität
Initiative	Mich zeigen,
Wahlmöglichkeiten	wie ich bin