

Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen:

AUTONOMIE

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

FEIERN UND EHREN

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

INTEGRITÄT

- Authentizität
- Kreativität
- Sinn
- Selbstwert

INTERDEPENDENZ (Wechselseitig abhängige Bedürfnisse)

- Akzeptanz
- Wertschätzung
- Nähe
- Gemeinschaft
- Rücksichtnahme
- Zur Bereicherung d es Lebens beitragen
- Emotionale Sicherheit
- Empathie
- Ehrlichkeit
- Liebe
- Geborgenheit
- Respekt
- Unterstützung
- Vertrauen
- Verständnis
- Zugehörigkeit

NÄHREN DER PHYSISCHEN EXISTENZ

- Luft
- Nahrung
- Bewegung/Körpertraining
- Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen: Viren, Bakterien, Tieren
- Ruhe
- Sexualeben/Sexuelle Identität
- Unterkunft
- Körperkontakt
- Wasser

SPIEL

- Freude
- Lachen

SPIRITUELLE VERBUNDENHEIT

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