

Universelle menschliche Bedürfnisse

Physische Bedürfnisse	Geistige Bedürfnisse	Soziale Bedürfnisse	Selbstbezogene Bedürfnisse
Schutz	Sinn	Verbindung/Nähe	Autonomie/Selbstbestimmung
Nahrung	Kognitives Wissen	Gemeinschaft/Zugehörigkeit	Wahlfreiheit
Sauerstoff	Spiritualität	Annerkennung/Wertschätzung	Selbstvertrauen
Sexualität	Frieden	Geborgenheit/Vertrauen	Authentizität
	Schönheit	Sicherheit	Wachstum/Selbstentfaltung
		Respekt/Rücksichtnahme	Ruhe
		Mitgefühl/Verstehen	Lebendigkeit
		Spiel/Feiern	

Verhaltensstrategien zur Erfüllung ausgewählter Bedürfnisse

Ruhe/Erholung	Lebendigkeit	Verbindung/Nähe	Selbstbestimmung
Ein Bad nehmen	Barfuß gehen	In einer Partnerschaft leben	Allein verreisen
Spazieren gehen	Ballon fahren	Für andere Menschen da sein	Finanzielle Rücklagen bilden
Allein sein	Abenteuerurlaub	Menschen auf der Straße anlächeln	Freiberuflich tätig sein
Meditieren	Sport treiben	Eltern/Freunde besuchen	Alleine wohnen
Malen	Tanzen	Ein Fest feiern	Räumliche Rückzugsmöglichkeiten schaffen
In die Sauna gehen	Grenzerfahrungen machen	Candlelight-Dinner	Mir meiner Bedürfnisse bewusst sein und für sie eintreten
Musik hören	Singen	Anderen ein Geschenk machen	
Ein Buch lesen	Mit Kindern spielen	Persönliches von mir mitteilen	
	Neues ausprobieren	Eine Gruppenreise unternehmen	