

# Bedürfnisse

---

„Bedürfnisse dienen immer dem Leben.“ *Marshall Rosenberg*

## Die Beachtung der Bedürfnisse im Gespräch fördert die Verständigung.

### Autonomie

- Wahlfreiheit in Bezug auf die eigenen Träume, Ziele und Werte und die eigenen Pläne zu deren Erfüllung

### Feiern/Trauern

- Das Leben und die erfüllten Träume feiern
- Trauern über den Verlust von geliebten Menschen, von Träumen, Vorstellungen etc.

### Integrität | Stimmigkeit

- Authentizität | Echtheit
- Integrität (Übereinstimmung zwischen Handeln und eigenen Werten)
- Ehrlichkeit | Aufrichtigkeit
- Kreativität
- Selbständigkeit | Selbstbehauptung | Selbstvertrauen
- Sinnhaftigkeit

### Spiel

- Lachen | Singen | Freude

### Soziale Bedürfnisse

- Angenommenwerden
- Anerkennung | Wertschätzung | Respekt
- Beachtung | Gesehenwerden | Achtung | Bewunderung
- Liebe | Verbindung
- Beitragen | Beteiligen
- Bildung | Verstehen | Verständnis
- Einfühlung | Mitgefühl | Wärme
- Nähe | Zärtlichkeit | Geborgenheit
- Sicherheit | Schutz | Fürsorge
- Unterstützung | Ermutigung
- Vertrauen | Hingabe
- Zugehörigkeit | Solidarität
- Zuverlässigkeit (Übereinstimmung zwischen Worten und Taten)

### Geistige, spirituelle Verbundenheit

- Friede
- Inspiration
- Schönheit | Harmonie
- Sinnhaftigkeit | Ordnung | Einordnung
- Ordnung | Ritual
- Begeisterung

## Bedürfnisse nach Manfred Max-Neef

1. Lebensunterhalt (subsistence)
2. Schutz (protection)
3. Zuneigung (affection)
4. Verstehen (understanding)
5. Teilhabe (participation)
6. Müßiggang (idleness)
7. Kreatives Schaffen (creation)
8. Identität (identity)
9. Freiheit (freedom)
10. Transzendenz (transcendence)