



## Bedürfnisse

*Was ein Mensch braucht, um zu leben und sich gesund zu entwickeln. 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 / Raum

Selbständigkeit / Selbstbehauptung / Selbstvertrauen

Wirksamkeit

### **Spiel: Lachen / Singen / Freude**

#### **Soziale Bedürfnisse**

Angenommenwerden

Anerkennung / Wertschätzung / Respekt

Beachtung / Gesehenwerden / Achtung / Bewunderung

Beitragen / Beteiligen

Bildung / Verstehen / Verständnis

Einfühlung / Mitgefühl / Wärme

Fürsorge

Liebe / Verbindung

Nähe / Geborgenheit

Unterstützung / Ermutigung

Vertrauen / Hingabe

Zugehörigkeit / Solidarität

Zuverlässigkeit (Übereinstimmung zwischen Worten und Taten)

#### **Geistige, spirituelle Verbundenheit**

Friede

Inspiration

Schönheit / Harmonie

Sinnhaftigkeit

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)

#### **Körperliche Bedürfnisse**

Luft / Wasser / Nahrung / Licht / Wärme

Obdach / Schutz / Sicherheit / Schutz vor

Krankheitserregern, Tieren

Schlaf / Ruhe

Sensorische Anregung / Berührung / Bewegung

Sexualität

© Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V. 2017

