

Bedürfnisse

Bedürfnisse lassen sich alternativ auch als Werte oder Interessen bezeichnen. Sie sind im Modell nach Marshall Rosenberg der Kern von Motivation und der Grund des Handelns. Hier einige Bedürfnisse – es gibt noch viele andere!

Autonomie	Selbstbestimmung	Bewegung
Freiheit	Anerkennung	Verantwortung
Akzeptanz	Wertschätzung	Dankbarkeit
Freude	Leichtigkeit	Gesehen werden
Offenheit	Echtheit	Gehört werden
Authentizität	Sinnhaftigkeit	Spaß
Stimmigkeit	Kreativität	Integrität
Effizienz	Schönheit	Produktivität
Ästhetik	Selbstbewusstsein	Inspiration
Selbstvertrauen	Lernen	Harmonie
Wachstum	Geborgenheit	Selbstwert
Veränderung	Gemeinschaft	Entwicklung
Nähe	Teilhabe	Verbindung
Liebe	Sexualität	Einbezogen sein
Zugehörigkeit	Schutz	Beitragen
Sicherheit	Struktur	Rücksichtnahme
Vorhersagbarkeit	Einfühlung	Klarheit
Resonanz	Feedback	Ordnung
Ehrlichkeit	Hilfe	Empathie
Unterstützung	Entspannung	Harmonie
Frieden	Hoffnung	Ruhe
Verständnis	Augenhöhe	Vertrauen
Gleichwertigkeit	Lebendigkeit	Einfluss
Tiefe	Gestaltungsspielraum	Fairness
Gerechtigkeit	Schutz	Mut