

Frühe Kindheit

Alle Bedürfnisse auf einen Blick

VERBINDUNG

Anerkennung, Begleitung, Beständigkeit, Empathie, Geborgenheit, Gegenseitigkeit, Gemeinsamkeit, Intimität, Kommunikation, Liebe, Mitgefühl, Nähe, Respekt / Selbstrespekt, Rücksichtnahme, emotionaler Schutz, Sehen und Gesehen werden, emotionale Sicherheit, Stabilität, Unterstützung, Wertschätzung, Verstehen und verstanden werden, Vertrauen, Wärme, Zugehörigkeit, Zuneigung, Zur Bereicherung des Lebens beitragen, Zusammenarbeit

AUFRICHTIGKEIT

Authentizität, Integrität, Präsenz

SPIEL

Freude, Humor

FRIEDE

Gemeinschaft, Gleichwertigkeit, Harmonie, Inspiration, Leichtigkeit, Ordnung, Ruhe, Schönheit

PHYSISCHES WOHLBEFINDEN

Bewegung, Entspannung, Körperkontakt, Luft, Nahrung, Sexualität, physische Sicherheit, physischer Schutz, Wasser

SINNHAFTIGKEIT

Absicht, Achtsamkeit, Anregung, beitragen können, Bewusstheit, Effektivität, Effizienz, Feiern und Bedauern, Gewissenhaftigkeit, Hoffnung, Klarheit, Kompetenz, Kreativität, Lernen, Selbstentfaltung, Spiritualität, Stimulation, Teilnahme, von Bedeutung sein, Verständnis, Wachstum

AUTONOMIE

Freiheit, Individualität, Raum, Spontanität, Unabhängigkeit, Wahlfreiheit

WENN MEINE BEDÜRFNISSE ERFÜLLT SIND..

froh, glücklich, begeistert, liebevoll, wach, zufrieden, fröhlich, überglücklich, mitteilsam, zuversichtlich, erleichtert, gerührt, satt, lebendig, sanft, aufgereggt, überschwänglich, inspiriert, energisch, erlöst, friedlich, sonnig, unbekümmert, lebhaft, neugierig, geborgen, mutig, selig, heiter, wonnig, dankbar, unternehmenslustig, belebt, frei, bewegt, fasziniert, entzückt, optimistisch, belustigt, leidenschaftlich, motiviert, bequem, hoffnungsvoll, ruhig, stolz, erwartungsvoll, freundlich, gelassen, verliebt, in Hochstimmung, erstaunt, munter, zärtlich, lustig, locker, sicher, stark

WENN MEINE BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND

matt, überlastet, verdrossen, niederbedrückt, ärgerlich, angespannt, misstrauisch, herausgefordert, gehemmt, unruhig, lustlos, unsicher, rachsüchtig, düster, sorgenvoll, stinkig, schuldbewusst, verlegen, zornig, mutlos, lethargisch, feindselig, neidisch, unglücklich, ungeduldig, irritiert, konfus, kalt melancholisch, pessimistisch, frustriert, bestürzt, skeptisch, hilflos, durcheinander, miserabel, alarmiert, bitter, sauer, ratlos, besorgt, entsetzt, desinteressiert, verloren, einsam, atemlos, furchtsam, schamvoll, apathisch, niedergeschlagen, schlaff, böse, verzweifelt, betrübt, perplex, kleinmütig, wütende, krank, kummervoll, abwesend, ängstlich, enttäuscht, erschreckt, voll Abscheu, entmutigt, müde, träge, kribbelig, erschreckt, traurig, elend