



ENTDECKE DEINE BEDÜRFNISSE

Autonomie	Verlässlichkeit
Selbstbestimmung	Verständnis
Wahlfreiheit	Freude, Spaß, Humor
Authentizität (Ehrlichkeit)	Zugehörigkeit
Kreativität	Gesundheit
Sinnhaftigkeit	Erholung
Wertschätzung	Lebendigkeit
Sichtbarkeit	Ruhe
Selbstwirksamkeit	Gelassenheit
Anerkennung	Leichtigkeit - Einfachheit
Dankbarkeit	Achtsamkeit
Friede	Klarheit
Unterstützung	Ordnung
Vertrauen	Struktur
Fürsorge (sich kümmern)	Harmonie
Gemeinschaft	Schönheit / Ästhetik
Kooperation	Liebe
gemeinsames Erschaffen	Empathie / Mitgefühl