Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen

Autonomie
Träume / Ziele /Werte wählen
Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume /Ziele /Werte entwickeln
Freiheit
Space
Spontaneität

Feiern
Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern
Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (Trauern)

Spiel
Abenteuer
Wachsen
Leichtigkeit

Interdependenz / Verbindung
Akzeptanz
Ehrlichkeit / Aufrichtigkeit
Wertschätzung
Kooperation
Liebe
Nähe
Intimität
(Selbst-)Respekt
Geborgenheit
Unterstützung
Gemeinschaft
Vertrauen
Beständigkeit
Verständnis
Emotionale Sicherheit
Zugehörigkeit
Zur Bereicherung des Lebens beitragen
Wirksamkeit
Empathie

Nähren der physischen Existenz
Luft
Sexueller Ausdruck
Körperliche Unversehrtheit (Schutz vor Krankheit, Raubtieren, Insekten)
Nahrung
Unterkunft
Bewegung
Körperkontakt
Wasser
Ruhe

Integrität
Authentizität
Selbstwert
Kreativität
Sinn
Kompetenz
Effektivität
von Bedeutung sein
(Selbst-)Ausdruck

Spirituelle Verbundenheit
Schönheit
Frieden
Harmonie
Ordnung (im Sinn von Struktur/Klarheit)
Klarheit
Inspiration
eigenen Rhythmus leben