**Bedürfnis-Skala**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bedürfnis** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Autonomie | Träume, Ziele + Werte  selber wählen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Pläne für deren Erfüllung entwickeln |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Feiern | Schönes, Gutes und die Erfüllung von Träumen feiern |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Verluste feierlich begehen, trauern |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Integrität | Authentizität (Echtheit) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kreativität |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Sinn |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Selbstwert |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Interdependenz | Akzeptieren |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Wertschätzung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nähe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Gemeinschaft |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Rücksichtnahme |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Zur Bereicherung des Lebens beitragen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Emotionale Sicherheit |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Empathie (Einfühlung) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ehrlichkeit |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Liebe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Geborgenheit |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Respekt |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Unterstützung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Vertrauen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Verständnis |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Zugehörigkeit |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Physische  Existenz | Luft |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Nahrung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Bewegung  Körpertraining |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Schutz vor existenzieller Bedrohung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ruhe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Sexualleben |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Unterkunft |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Körperkontakt |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Wasser |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Spiel | Freude |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Lachen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Spirituelle  Verbundenheit | Schönheit |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Harmonie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Inspiration |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ordnung (Struktur/Klarheit) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Frieden |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Bedürfnisbegriffe nach Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation S. 216/217