

Bedürfnisse

Spirituelles Wissen von A-Z:

Spiritwissen.de

Wähle deine derzeitig wichtigsten Wünsche und Bedürfnisse:

Urbedürfnisse:

- Hoffnung
- Glaube
- Liebe

Körperliche Bedürfnisse:

- Für ausreichend Ruhe sorgen
- Für mehr Geborgenheit sorgen
- Mich mehr um meine Gesundheit kümmern
- Mehr auf meine Ernährung achten
- Eine befriedigende Sexualität erleben
- Für ausreichend Schlaf sorgen
- Für genügend Bewegung sorgen
- Weitere körperliche Bedürfnisse?

Soziale Bedürfnisse:

- Beziehung und Partnerschaft leben
- Meinen Platz in Gruppen finden
- Zu lernen, mich besser anzupassen
- Mich anderen mehr mitzuteilen
- Mich besser abzugrenzen
- Feiern
- Freundschaften pflegen
- Mich um etwas oder jemanden kümmern
- Einer Gemeinschaft anschließen
- Meinungen auszutauschen
- Mit anderen kooperieren/zusammenarbeiten
- Mitgefühl mit anderen haben / bekommen
- Rückmeldungen von anderen erhalten
- Solidarität mit anderen erfahren
- Mehr Gefühle ausdrücken / darüber sprechen
- Mehr zu lieben (jemanden oder etwas)
- Weitere soziale Bedürfnisse?

Bedürfnis nach Anerkennung:

- Respektiert zu werden
- Mehr Rechte einfordern
- Mich gegenüber anderen zu behaupten
- Etwas leisten
- Mitzubestimmen
- Produktiv zu sein
- Verantwortung und Pflichten übernehmen
- Mein Wissen zu erweitern
- Andere Bedürfnisse f. Anerkennung/Respekt?

Sicherheit:

- Mich um Vorsorge und Absicherung kümmern
- Eigentum statt Miete
- Sicherer Arbeitsplatz
- Weitere Bedürfnisse für deine Sicherheit?

Wachstum und Selbstverwirklichung:

- Anderen konkret zu helfen (Menschen, Tieren)
- Meine Kenntnisse & Fähigkeiten einsetzen
- Fantasie fördern / ausleben
- Meine Situation analysieren
- Mich weiterzuentwickeln
- Mich mit meiner Vergangenheit beschäftigen
- Mich für etwas zu engagieren
- Meine Sorgen erkennen und abbauen
- Mich selbst noch besser kennenzulernen
- Etwas erschaffen oder erfinden
- Etwas Neues zu lernen
- Meine Freizeit bewusster genießen
- Mich selbst zu verwirklichen
- Meine Potentiale bewusster erkennen
- Für mehr Autonomie in meinem Leben sorgen
- Leidenschaft für etwas entwickeln
- In den Tag hineinträumen
- Mehr Mut zu entwickeln
- Neues zu entdecken
- Spaß haben
- Spielen
- Zu forschen und zu experimentieren
- Zu lernen, mich mehr wertzuschätzen
- Für ein passenderes Lebensumfeld sorgen
- Für Gleichberechtigung sorgen
- Weitere Bedürfnisse zur Selbstverwirklichung?