

Lijst met behoeftes

aandacht, aanraking, acceptatie, authenticiteit , autonomie

bekwaamheid, begrip, bescherming tegen levensbedreigende situaties, beweging ,
bijdragen

compassie , creativiteit

delen

eerlijkheid (waardoor we kunnen leren van onze beperkingen), eigenwaarde ,
emotionele veiligheid , empathie, ergens bij horen , erkenning , eten en drinken

geborgenheid, gelijkwaardigheid , gemeenschapszin, geruststelling , gezondheid ,
groeien

harmonie , helderheid , humor

iets kunnen , inspiratie , integriteit , intimiteit

je eigen dromen, doelen en waarden kiezen , jezelf zijn
je eigen manier kiezen om je dromen, doelen en waarden te verwezenlijken

leren , liefde , lucht

mededogen

nabijheid

onderdak, ondersteuning , ontladen , openheid , orde

privacy

reflectie , respect , rouwen , ruimte , rust

seksuele expressie , schoonheid , spelen , steun , spirituele verbondenheid

talenten inzetten , tederheid ,treuren , trouw aan jezelf zijn

van betekenis zijn , veiligheid , verbinding , vertrouwen , vieren/stilstaan bij het leven, voeding , voorspelbaarheid , vrede , vrijheid

waardering , warmte

zelf bepalen , zelf-expressie , zelfreflectie , zelfrespect , zingeving , zorgzaamheid
zorgeloos, zorgzaam, zenuwachtig, zachtmoedig, zalig, zelfvoldaan