



Melanie Herbst, **Erfüllt Leben** –  
Kommunikation & Körper



## Einige Bedürfnisse, die wir alle haben

Akzeptanz	Leichtigkeit
Anerkennung	Nähe
Authentizität	Offenheit
Autonomie	Ordnung
Bedeutung haben	Orientierung
Beitragen, wirkungsvoll sein	Privatsphäre
Berührung	Respekt
Bewegung	Rücksichtnahme
Distanz	Schlafen
Ehrlichkeit	Schönheit
Einbezogen-Sein	Schutz
Entspannung	Selbstaussdruck
Essen, Trinken	Sicherheit
Freiheit	Sinn
Freundschaft	Spiel, Spaß
Frieden	Unterstützung
Geborgenheit	Verbindung
Gegenseitigkeit	Vergnügen
Gemeinschaft	Verständnis
Gesundheit	Vertrauen
Harmonie	Wachstum, Entwicklung
Inspiration	Wahrgenommen werden
Intimität	Wärme
Klarheit	Wertschätzung
Kreativität/Ausdruck	Wohlbefinden
Lebendigkeit	Zugehörigkeit
Lebensfreude	Zuverlässigkeit