

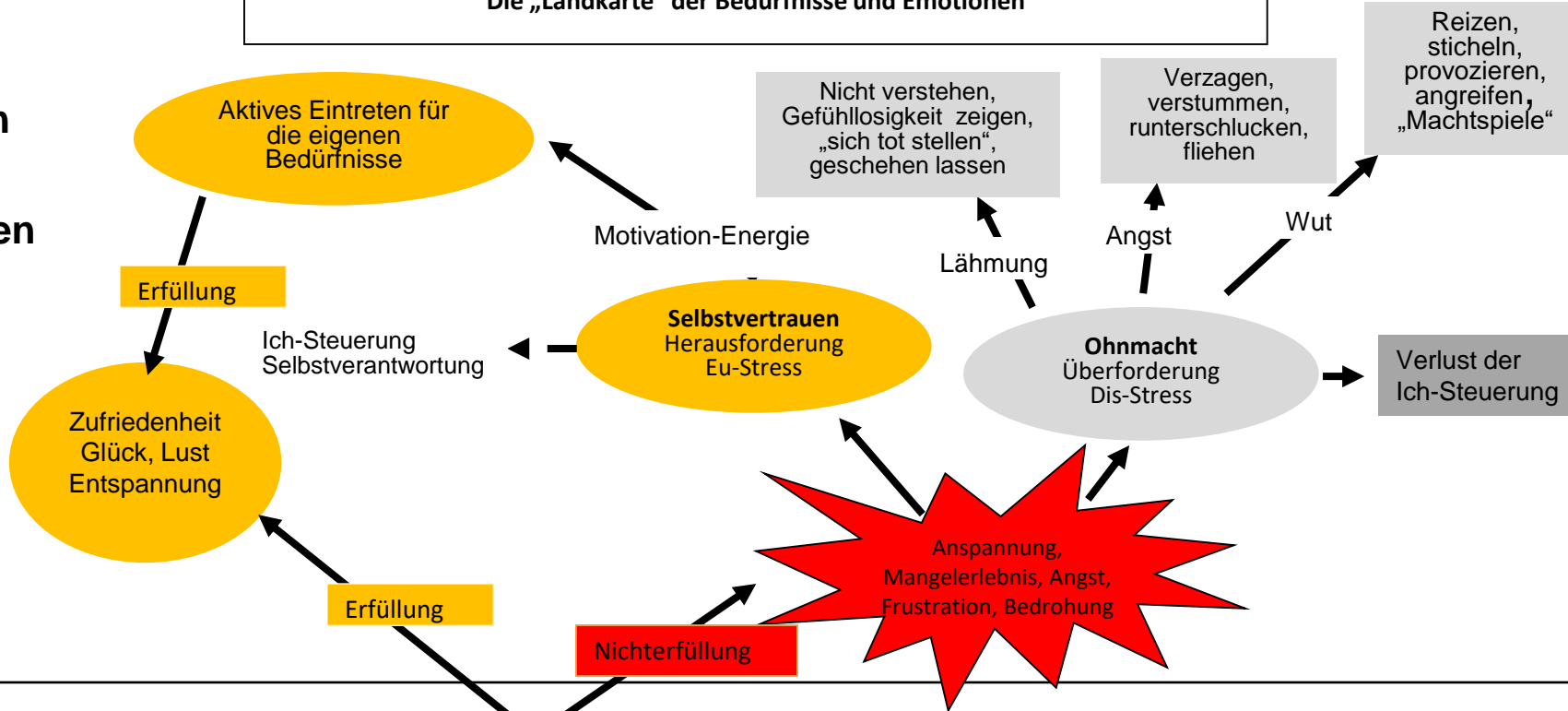
Die „Landkarte“ der Bedürfnisse und Emotionen

Verhalten

Emotionen

Bedürfnisse

**Wahrnehmungen
Interpretationen**



- | | | |
|--|---|---|
| <p>Physiologische Bedürfnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nahrung, Flüssigkeit ▪ Luft zum Atmen, Wärme ▪ Schlaf, Erholung, Gesundheit ▪ Sexualität <p>Sicherheitsbedürfnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schutz vor körperlichen und seelischen Bedrohungen ▪ Geborgenheit, Angstfreiheit ▪ Vertrauen | <p>Soziale Bedürfnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kontakt, Nähe, Intimität ▪ In Beziehung sein ▪ Zuwendung, Liebe ▪ Zugehörigkeit, Vertrauen ▪ Wertschätzung, Bestätigung ▪ Respekt ▪ Verständnis ▪ Unterstützung ▪ Gerechtigkeit | <p>Ich-Bedürfnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Autonomie, Selbstentfaltung ▪ Selbstachtung, Selbstwert ▪ Stärke, Leistung, Kompetenz ▪ Gestalten können, Einfluss nehmen ▪ Identität ▪ Unabhängigkeit, Freiheit ▪ Distanz, Rückzug, eigener Raum ▪ Orientierung, Ordnung ▪ Wissen, Verstehen, Sinn |
|--|---|---|

