

# Bedürfnisliste

(c) 2005 by Center for Nonviolent  
Communication  
Website: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

## VERBINDUNG

Akzeptanz  
Zuneigung  
Wertschätzung  
Zugehörigkeit  
Kooperation  
Kommunikation  
Nähe  
Gemeinschaft  
Kameradschaft  
Mitgefühl  
Rücksicht  
Beständigkeit  
Empathie  
Inklusion  
Intimität  
Liebe  
Gegenseitigkeit  
Fürsorge  
Respekt/ Selbstrespekt  
Geborgenheit  
Sicherheit  
Stabilität  
Unterstützung  
kennen und erkannt  
werden  
sehen und gesehen  
werden  
verstehen und  
verstanden werden  
Vertrauen

## SINN

Bewusstsein  
Das Leben feiern  
Herausforderung  
Klarheit  
Kompetenz  
Aufmerksamkeit  
Beitrag  
Kreativität  
Entdeckung  
Effizienz  
Effektivität  
Wachstum  
Hoffnung  
Lernen  
Trauern  
Vorfreude  
Ziel/ Zweck  
Selbstaussdruck  
Anregung  
einen Unterschied  
machen  
Verständnis

## SPIEL

Freude  
Glück  
Vergnügen  
Humor

## FRIEDE

Schönheit  
Verbundenheit  
Gelassenheit  
Harmonie  
Inspiration  
Ordnung

## KÖRPERLICHES WOHLEBFINDEN

Luft  
Essen  
Wasser  
Bewegung  
Schlaf / Erholung  
Sexueller Ausdruck  
Sicherheit  
Unterkunft / Schutz  
Berührung  
Wasser

## EHRlichkeit

Authentizität  
Integrität  
Präsenz

## AUTONOMIE

Wahl  
Freiheit  
Unabhängigkeit  
Abstand/ Raum  
Spontaneität