

# Bedürfnisse für Balance

Bedürfnisse sind universell d.h. alle Menschen haben diese  
Bedürfnisse grundsätzlich, jedoch unterschiedlich stark

## ICH-Selbstwerdung

Bedürfnisse rund ums  
Selbst, Streben nach Distanz

Alleinsein

Aufrichtigkeit

Authentizität

Autonomie / Selbstbestimmung

Bedeutung haben

Freiheit

Fülle

Individualität

Inspiration / Anregung

Integrität

Kreativität / Ausdruck

Offenheit

Orientierung / Ziele

Privatsphäre

Sein

Selbstachtung / -annahme

Selbstermächtigung

Selbstfürsorge

Selbstverwirklichung

Selbstwert

Sinn / Sinnhaftigkeit

Unabhängigkeit

## ICH-DU - Interdependenz

Bedürfnisse in Zusammenhang mit  
anderen Menschen, Streben nach Nähe

Austausch

Begleitung

Beitrag leisten

Empathie / Einfühlung

Fairness / Gerechtigkeit

Freundschaft

Fürsorge

Geborgenheit

Gemeinschaft / Zugehörigkeit

Harmonie

Integration

Intimität / Nähe

Kommunikation /  
Gehört- / Ernstgenommen werden

Liebe

Mitgestaltung

Präsenz / Aufmerksamkeit

Rücksichtnahme

Übereinstimmende Wirklichkeit

Unterstützung

Verbindung / Verbundenheit

Verständnis

Zuneigung

Zusammenarbeit

## Leben

Bedürfnisse rund ums  
Leben an sich

Achtsamkeit / Bewusstheit

Anerkennung / Akzeptanz

Ästhetik / Schönheit

Balance / Ausgeglichenheit  
z.B. Geben+Nehmen

Einfachheit / Leichtigkeit  
Ernsthaftigkeit

Existenzielle Sicherheit

Feiern

Fortpflanzung

Frieden

Gesundheit

Humor / Spaß / Freude

Klarheit / Verstehen

Lebendigkeit

Luft-Nahrung-Wasser

Nachhaltigkeit

Ruhe / Entspannung

Sexueller Ausdruck

Spiel

Trauern / Bedauern  
Vertrauen

Vielfalt

Wertschätzung / Dankbarkeit

## Beständigkeit

Bedürfnisse rund um  
beständiges Leben

Integrieren / Stillstand

Können / Kompetenz

Kontinuität

Lebenserhalt

Regeneration

Rhythmus

Sicherheit

Struktur / Planbarkeit

Verlässlichkeit

Zeit sinnvoll nutzen

## Veränderung

Bedürfnisse rund um  
veränderungsreiches Leben

Abwechslung

Bewegung

Entwicklung

Flexibilität

Fortschritt - Wachstum

Herausforderung

Lernen / Aktualisierung

Loslassen

Neues entdecken

Spontanität / im Hier+Jetzt leben

Marion Kaiser Coaching  
[www.marion-kaiser.de](http://www.marion-kaiser.de)  
[mk@marion-kaiser.de](mailto:mk@marion-kaiser.de)