

## Bedürfnisliste

### Beispiele für Bedürfnisse:

Abwechslung	Einfachheit
Achtsamkeit	Einfluss
Aktiv sein und	Einfühlsamkeit
Aktivität	Einheit
Akzeptanz	Empathie
Alleinsein	Engagement
Anerkennung	Entfaltung
Anregung	Entlastung
Arbeit und Freizeit	Entspannung
Ästhetik	Entwicklung
Aufmerksamkeit	Erfahrung
Aufrichtigkeit	Erfolg
Ausgewogenheit	Ergänzung
ausruhen usw.	Ergebnisse
Austausch	Erhaltung
authentisch sein	Erholung
Autonomie	ernst genommen werden
Balance von	Feiern
Bedeutung	Flexibilität
Begeisterung	Freiheit
Bequemlichkeit	Freizeit
Berührung	Freude
Beständigkeit	Freude bereiten
Bestätigung	freundlicher Umgang
Bewegung	Freundschaft
Bewusstheit	Frieden
Beziehung	Gastfreundschaft
Bildung	Geborgenheit
Dankbarkeit	Ganzheit
Disziplin	Geben und Nehmen
Effektivität	Gegenseitigkeit
Effizienz	gehört werden
Ehrlichkeit	Gelassenheit Geniessen
Eigenständigkeit	Gemeinschaft

---

### Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Wolfgrabenstrasse 1a | CH-8135 Langnau am Albis

<https://fokus-empathie.ch> | [mail@fokus-empathie.ch](mailto:mail@fokus-empathie.ch)



## Bedürfnisliste

Genauigkeit	Kultur
Gerechtigkeit	Lachen
gesehen werden	Lebenserhalt
Gesundheit	Lebensfreude
Gemeinschaftssinn	Leidenschaft
Gleichwertigkeit	Liebe
Gewissenhaftigkeit	Menschlichkeit
Gleichbehandlung	Miteinander
Gleichheit	Mitgefühl
Glück	mitgestalten
Großzügigkeit	Mitteilen
Güte	Mobilität
Harmonie	Musik
Herausforderung	Mut
Hilfsbereitschaft	Nähe
Heilung	Nahrung
Hoffnung	Natur
Humor	Objektivität
Identität	Offenheit
Individualität	Optimismus
Information	Ordnung
Initiative	Orientierung
innerer Friede	Originalität
Inspiration	partnerschaftlicher Umgang
Integration	persönlichen Ausdruck
Integrität	persönliches Wachstum
Intensität	Persönlichkeit
Klarheit	physische Bedürfnisse
Kommunikation	Präsenz
Kompetenz	Privatsphäre
Konfliktfähigkeit	Pünktlichkeit
Kongruenz	Raum für Resonanz
Kontakt	Respekt
Konzentration	Rücksichtnahme
Kooperation	Ruhe
Korrektheit	Sauberkeit
Kraft	Schönheit
Kreativität	Schutz

---

### Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Wolfgrabenstrasse 1a | CH-8135 Langnau am Albis

<https://fokus-empathie.ch> | [mail@fokus-empathie.ch](mailto:mail@fokus-empathie.ch)

## Bedürfnisliste

Selbstbestimmung	Vergebung
Selbstrespekt	Vergnügen
Selbstverantwortung	Verlässlichkeit
Selbstsicherheit	Verständigung
Selbstvertrauen	Verständnis
Selbstverwirklichung	Vertrauen
Selbstwert	Vielfalt
Sexualität	Vorankommen
Sicherheit	Vorwärtskommen
Sinnhaftigkeit	Wachheit
soziales Engagement	Wachsamkeit
Spass haben	Wahlfreiheit
Spielen	wahrgenommen werden
Spiritualität	Wahrheit
Struktur	Wärme
Sympathie	Weitblick
Tatkraft	Wert
Tiefe	Wertschätzung
Toleranz	wirtschaftliche Sicherheit
Transparenz	Wissen, wie man dran ist
Trauer	Wohlergehen
Überblick	Würdigung
Übereinstimmung	Zärtlichkeit
Umweltschutz	Zeit effektiv nutzen
Umweltbewusstsein	Zeit sinnvoll nutzen
Ungestörtheit	Zentriertheit
Unterhalt	Zugehörigkeit
Unterhaltung	Zuhören
Unterkunft	Zuneigung
Unterstützung	Zusammenarbeit
Veränderung	Zusammensein
Verantwortlichkeit	Zuversicht
Verbundenheit	Zweisamkeit

---

## Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Wolfgrabenstrasse 1a | CH-8135 Langnau am Albis

<https://fokus-empathie.ch> | [mail@fokus-empathie.ch](mailto:mail@fokus-empathie.ch)