

Overzicht behoeften

VERBINDING

Acceptatie
Affectie
Waardering
Erbij horen
Samenwerking
Communicatie
Nabijheid
Compassie
Mededogen
Samenhang
Liefde
Wederkerigheid
Veiligheid
Respect
Warmte
Intimiteit
Tederheid
Betrokkenheid
Ondersteuning
Geruststelling
Helderheid
Tederheid
Stabiliteit
Delen
Zien en gezien worden
Begrijpen en begrepen worden
Gehoord worden

AUTONOMIE

Keuze
Ruimte
Onafhankelijkheid
Spontaniteit
Vrijheid

BETEKENIS

Zingeving
Bijdrage leveren
Bewustzijn
Uitdaging
Creativiteit
Doeltreffendheid
Erkenning
Expressie
Groei
Hoop
Doel
Er toe doen
Leren
Inspiratie
Vieren
Rouwen
Van belang zijn
Bekwaamheid
Effectiviteit
Zin
Zelfexpressie

SPEL

Plezier
Humor

FYSIEK WELZIJN

Lucht
Licht
Voedsel
Water
Aanraking
Rust/slaap
Beweging
Seksuele expressie
Beschutting

VREDE

Gemak
Harmonie
Heelheid
Schoonheid
Gelijkheid
Vervulling

AANWEZIGHEID

Authenticiteit
Expressie
Integriteit
Eerlijkheid

Deze lijst van behoeften is niet uitputtend, maar kan je helpen om woorden te vinden voor wat jij nodig hebt.