

# Bedürfnisliste

zum [Blog-Beitrag](#) „Damit Sie selbstbestimmt leben“ vom 26.11.2021

Bedürfnisse nach Marshall Rosenberg haben folgende Eigenschaften. Sie sind:

- **universell:** Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse.
- **positiv:** Bedürfnisse sind etwas, was zur Schönheit des Lebens, zu Leichtigkeit und Freude beiträgt.
- **abstrakt:** Bedürfnisse sind keine konkreten Handlungen. Zu Ihrer Erfüllung bedarf es bewusst gewählter Strategien.

Bedürfnisse (nach Marshall B. Rosenberg) sind unabhängig von bestimmten

- Orten
- Zeiten
- Personen

Bleiben Bedürfnisse unerfüllt, führen sie zu Zwietracht, physischen und psychischen Symptomen und Aggression.

Deswegen bezeichnet *Marshall Rosenberg* Gewalt auch als einen „tragischen Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse“.

## Naturegegebene, angeborene Bedürfnisse

Achtsamkeit	Effektivität	Humor	Natur	Unbeschwertheit
Authentizität/Echtheit	Ehrlichkeit	Identität	Offenheit	Unterstützung
Alleinsein	Energieausgleich	Integrität	Ordnung	(All-)Verbundenheit
Aktivität	Einfachheit	Intimität	Originalität	Verständigung
Akzeptanz	Einssein	Information	Orientierung	Verantwortung
Anerkennung	Entfaltung	Individualität	Präsenz	Verbundenheit
Autonomie/ Selbstbestimmung	Erholung/Entspannung	Inspiration	Privatsphäre/ Rückzug	Verstehen
Ästhetik	Erkenntnis	Kultur	Respekt	Vertrauen
Aufmerksamkeit	Feiern	Klarheit	Rücksichtnahme	Verwirklichung
Aufrichtigkeit	Fitness	Kommunikation	Ruhe/Stille	Vitalität
Ausgeglichenheit	Freiheit	Kongruenz	Schönheit	Vorhersagbarkeit
Ausgewogenheit	Freude	Kontakt	Schutz/Sicherheit	Wachstum
Austausch	Freundschaft	Kontinuität	Selbstbestimmung	Wahlmöglichkeit
Bildung	Frieden	Kreativität	Sinn	wahrgenommen werden
Beitragen zum Wohl anderer	Ganzheit	Kraft	Spiel/ Spaß	Wahrhaftigkeit/ Sein
Berechenbarkeit	Geborgenheit	Lebensfreude	Spiritualität	Wärme
Berührung	Gerechtigkeit	Leichtigkeit	Struktur(en)	Wirksamkeit
Bestätigung/ Dauerhaftigkeit	Gemeinschaft	Licht	Tätigsein	Wertschätzung
Beständigkeit	Gesundheit	Liebe	Teilnahme	Zärtlichkeit
Bewegung	Glück	Menschlichkeit	Toleranz	Zuwendung
Bewusstsein	Gebrauchtwerden	Mitgefühl	Transparenz	Zuverlässigkeit
Dankbarkeit	Harmonie	Nähe	Treue	Zugehörigkeit
Distanz	Herausforderung	Nahrung	Unabhängigkeit	Zweisamkeit
Dunkelheit				

Ich erhebe mit der Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Viel Erfolg beim Selbsterkunden Ihrer angeborenen Bedürfnisse– speziell Ihrer individuellen Bedürfnisse bei Planen und Bauen Ihres ganz besonderen und gesunden Wohn- und Arbeitsumfeldes – mit Hilfe dieser Liste.

Gern begleite ich Sie bei Ihrem nächsten Schritt, einer bedürfnis- und zielorientierten Projektvorbereitung, damit sich Ihre Chancen erhöhen das zu bekommen, was Sie wirklich brauchen und wollen.

Rufen Sie mich an unter 0341-5658976 oder schreiben Sie mir eine eMail [plehn@perma-architektur.de](mailto:plehn@perma-architektur.de).

Anke Plehn