

Mehr Sein als Haben

Eine Achtsamkeitsübung zu menschlichen Bedürfnissen

Menschliche Bedürfnisse

Im Folgenden befindet sich eine Liste von menschlichen Bedürfnissen, basierend auf den Arbeiten von Marshall Rosenberg, Manfred Max-Neef, Miki Kashtan und Arnina Kashtan. Die Liste hat nicht den Anspruch, vollständig zu sein, sondern soll zur Reflexion einladen. Auf dem letzten Blatt befindet sich eine Liste von Emotionen.

Leben und Sicherheit

Körperliches Wohlbefinden

Luft	Essen
Gesundheit	Bewegung
Körperliche Sicherheit	Ruhe/Schlaf
Wasser	Berührung

Sicherheit

Beständigkeit	Ordnung/Struktur
Frieden (äußerlich)	Innerer Frieden
Schutz	Sicherheit (emotional)
Stabilität	Vertrauen

Mehr Sein als Haben

Eine Achtsamkeitsübung zu menschlichen Bedürfnissen

Freiheit

Autonomie

Unabhängigkeit	Wahlmöglichkeit
Eigenverantwortung	Kraft
Spontaneität	

Freizeit/Entspannung

Humor	Freude
Spiel	Erholung

Mehr Sein als Haben

Eine Achtsamkeitsübung zu menschlichen Bedürfnissen

Verbindung

Bedeutsamkeit

Akzeptanz	Fürsorge
Mitgefühl	Rücksichtnahme
Empathie	Freundlichkeit
Gegenseitige Anerkennung	Gehört und gesehen werden
Respekt	Vertrauen erfahren
Verstanden und erkannt werden	Andere verstehen

Community/Gemeinschaft

Zugehörigkeit	Kommunikation
Zusammenarbeit	Gleichberechtigung
Inklusion	Gegenseitigkeit
Teilhabe	Partnerschaft
Selbsta Ausdruck	Teilen

Zuneigung

Aufmerksamkeit	Wertschätzung
Wärme	Nähe
Liebe	Intimität
Sexuelles Erleben	Fürsorge
Zärtlichkeit	Unterstützung





Mehr Sein als Haben

Eine Achtsamkeitsübung zu menschlichen Bedürfnissen

Sinnggebung

Selbstwahrnehmung

Authentizität	Kreativität
Würde	Wachstum
Heilung	Ehrlichkeit
Selbstakzeptanz	Selbstfürsorge
Selbstverbindung	Selbstverwirklichung

Verständnis

Bewusstsein	Neues Entdecken
Lernen	Dem Leben Sinn geben

Sinn

Lebendigkeit	Herausforderung
Bewusstheit	Beitrag leisten
Kreativität	Wirksamkeit
Erkundung	Ziele

Verbindung & Spiritualität

Schönheit	Trauer
Verbundenheit	Glaube
Hoffnung	Inspiration



Mehr Sein als Haben

Eine Achtsamkeitsübung zu menschlichen Bedürfnissen

Emotionen

ruhig	freudig	zufrieden
beschämt	entspannt	besorgt
an- gespannt	überrascht	erstaunt
nervös	aufgewühlt	panisch
traurig	verzweifelt	wütend
verärgert	frustriert	neugierig
verbunden	ängstlich	berührt

Liste menschlicher Bedürfnisse

Mehr Sein als Haben

Eine Achtsamkeitsübung zu menschlichen Bedürfnissen

GUTES LEBEN?



6 von 6

KONZEPT
WERK neue
ökonomie

ENDLICH
WACHSTUM
das Update