

Bedürfnisse – wie sie Kinder vielleicht formulieren würden...

Erholung	Du brauchst... freie Zeit, Zeit in der dir keiner sagt, was du tun sollst ?
Kreativität	Du möchtest... deine Kraft spüren, entdecken, was du schaffen kannst, etwas Neues machen, was dir passt, ... ?
Identität	Du möchtest... herausfinden, was du wirklich willst, verschiedene Sachen ausprobieren und sie wieder lassen können, wenn es dir damit nicht gut geht ... ?
Freiheit	Du möchtest... selbst entscheiden, was für dich gut ist ?
Autonomie	Du möchtest... selbst entscheiden, was du tust, selber aussuchen, was du magst, wählen können, wie du etwas machst, ... ?
Authentizität	Du möchtest... sagen, was wirklich in dir los ist, tun, wonach dir wirklich ist, so sein können, wie du bist, ... ?
Sicherheit	Du möchtest... sehen können, dass es dir bei einer Sache gut gehen wird, ... ?
Kooperation	Du möchtest... dass alle miteinander etwas tun, dass wir zusammenhelfen, wir ein Team sind, ... ?
Effektivität	Du möchtest... es schaffen können, dass sich Dinge ändern, ... ?
Gemeinschaft	Du brauchst... Freunde, dass jemand bei dir ist, dass jemand zu dir hält, ... ?
Frieden	Du möchtest ... still sein, Ruhe haben, ... ?
Gleichbehandlung	Du möchtest ... dass für alle dasselbe gilt, alle gleichviel bekommen, es gerecht zugeht, ... ?
Zuneigung	Du möchtest ... spüren, dass jemand nahe ist, sehen, dass jemand dich mag, ... ?
Mitgefühl	Du möchtest... dass andere (checken) bemerken, was mit dir los ist, wie besonders es für dich ist, wie hart/schwer es für dich ist, ... ?
Einbezogenheit	Du möchtest... ... dabei sein, bei dem, was passiert, mitmachen, ... ?
Feiern	Du möchtest... zeigen, wie glücklich du dich fühlst, ... ?
Trauern	Du möchtest... zeigen, wie traurig du bist ... ?
Anregung	Du möchtest... Spaß haben, etwas Neues tun ... ?
Sinn	Du möchtest... etwas tun, was wirklich wichtig ist, ... ?
Kompetenz	Du möchtest... wirklich sicher sein, dass Du es tun kannst, zeigen, dass du es schaffen wirst ... ?
Wertschätzung	Du möchtest... dass andere bemerken, wie wichtig das ist, was du tust, wie wertvoll du für sie bist, ... ?
Ehrlichkeit	Du möchtest... dich verlassen können, dass was einer sagt, auch stimmt, ... ?
etwas beitragen	Du möchtest... helfen können, teilen...?