

Bedürfnistabelle

Bedürfnis	Was genau ist mir wichtig? Was wünsche ich mir? Ideen für den Alltag: (Was kann ich konkret mit wem machen)
Ich will meinen Körper spüren <ul style="list-style-type: none"> - Anspannung und Entspannung spüren - Mich schön machen - Mich wohliger und sinnlich fühlen - Meine Kraft spüren, meine Grenzen fühlen - Meinen Körper beherrschen - ... 	
Ich will „ICH“ sein <ul style="list-style-type: none"> - Ich will interessant sein. - Ich will mit meinen Eigenarten ernst genommen werden. - Ich will meine Gaben umsetzen können. - Ich will Freiräume für mich haben. - Ich will entdeckt werden. - ... 	
Ich will geliebt und angenommen sein <ul style="list-style-type: none"> - Ich will getragen sein. - Ich will ankommen dürfen und verstanden werden. - Ich will Bewunderung und Akzeptanz meines Partners spüren. - Ich will mich fallen lassen können. - Ich will mit dem anderen verschmelzen und Einheit mit meinem Partner erleben. - Ich will, dass der andere mich vermisst. - ... 	
Ich will kraftvoll sein und Neues entdecken <ul style="list-style-type: none"> - Ich will in das Leben eintauchen. - Ich will Spannung, Neues und Abenteuerliches erleben. - Ich will etwas bewirken, fruchtbar sein. - Ich will mit meiner Lebendigkeit wahrgenommen werden. - Ich will meine Wildheit spüren und ausgelassen sein. - ... 	
Ich will Freude und Gelassenheit erleben <ul style="list-style-type: none"> - Ich will etwas erleben, was mich beschwingt. - Ich will erfüllt sein. - Ich will ausgeglichen sein, Ruhe und Erholung erleben. - Ich will Gelöstheit. - Ich will unbekümmert sein. - ... 	