



Nogle ord for basale **behov**, som alle mennesker har til fælles

Behov er universelle og indeholder ingen reference til bestemte personer eller bestemte handlinger.

Behov er så vidt muligt et navneord, og ikke et udsagnsord eller et tillægsord.

Behov er ascriptive – ubeskrivelig indre liv, motivation og energi.

Behovsordene er som landkortet, og det indre liv er som landskabet. To helt forskellige ting.

Leg

sjov
latter
humor
fantasi
lethed
rekreation
venskab

Læring

udvikling
udfordring
opdagelse
stimulation
vækst

Integritet

(overensstemmelse
mellem handling og
egne værdier)

valg
autenticitet
ægthed
identitet
mening
effektivitet
kreativitet
selvværd
selvtillid

Fysiske behov

lys
luft
mad
vand

beskyttelse
varme
ly og læ
bevægelse
hvile
ro
seksuelt udtryk
berøring
sikkerhed

Gensidighed

at bidrage til at
berige livet for en
selv og for andre
kontakt
accept
nærhed
varme
tilhørsforhold
fællesskab
deltagelse
inklusion
samarbejde
hensyntagen
blive set og hørt
blive set for min
intention
følelsesmæssig
tryghed
tillid
sikkerhed
stabilitet
effektivitet
selvrespekt
feedback

bekræftelse
frihed
forandring
forudsigelighed
struktur
empati
indføling
medfølelse
ærlighed (om mig)
kærlighed
intimitet
støtte
hjælp
håb
omsorg
forståelse
respekt
kompetence
indflydelse
"magt med"
balance
ligeværd
retfærdighed
værdsettelse
påskønnelse

Autonomi

selv at vælge sine
drømme, mål og
værdier.
selv at vælge
hvordan man vil
realisere sine
drømme, mål og
værdier.
frihed
spontanitet

Højtideligholdelse

at fejre skabelsen af
liv og opfyldte
drømme
at mindes tab af
kære eller
drømme (sørge)
at tage sig tid til at
huske på vores
enorme kraft til at
berige livet

Åndeligt fællesskab

fred
harmoni
inspiration
orden
klarhed
skønhed
bevidsthed
formål

Følelsers årsag søges i det indre liv i form af behov:

Jeg føler ... **fordi jeg** har behov for ... **Føler du**... **fordi du** har behov for ... ?

Listen er til inspiration, den er ikke udtømmende

