

Bedürfnis- und Werte-Liste (fett = Bedürfnisse nach Max Neef)

Abwechslung	Freiheit	Miteinander	Toleranz
Achtsamkeit	Freude	Mitgefühl	Transparenz
Achtung	Freude bereiten	mitgestalten	Trauer
Aktivität	freundlicher Umgang	Mitteilen	Überblick
Alleinsein	Freundschaft	Mobilität	Übereinstimmung
Anerkennung/Akzeptanz	Frieden	Musik	Umweltschutz Umweltbewusstsein
Anregung	Gastfreundschaft	Muße	Ungestörtheit
Aufrichtigkeit	Geborgenheit	Mut	Unterhalt
Austausch	Ganzheit	Nähe	Unterhaltung
Ästhetik	Gegenseitigkeit	Nahrung	Unterkunft
Aufmerksamkeit	gehört werden	Natur	Unterstützung
Ausgewogenheit	Gelassenheit	Objektivität	Verantwortlichkeit
Austausch	Genießen	Offenheit	Verbindung/Verbundenheit
authentisch sein	Gemeinschaft	Optimismus	Veränderung
Autonomie	Genauigkeit	Ordnung	Vergebung
Balance von	Gerechtigkeit	partnerschaftlicher Umgang	Vergnügen
- Arbeit und Freizeit	gesehen werden	Orientierung	Verlässlichkeit
- Geben und Nehmen	Gesundheit	Originalität	Verständigung
- Sprechen und Zuhören	Gemeinschaftssinn	persönlichen Ausdruck	Verständnis
- aktiv sein und ausruhen usw.	Gleichwertigkeit	Persönlichkeit	Vertrauen
Bedeutung	Gewissenhaftigkeit	Präsenz	Vielfalt
Begeisterung	Gleichbehandlung	Privatsphäre	Vorankommen
Beitrag leisten	Gleichheit	Pünktlichkeit	Vorwärtskommen
Bequemlichkeit	Glück	Raum f. pers. Ausdruck	Wachheit
Berührung	Glößzügigkeit	Raum f. Resonanz	Wachsamkeit
Beständigkeit	Güte	Respekt	Wachstum
Bestätigung	Harmonie	Rücksichtnahme	Wahlfreiheit
Bewegung	Herausforderung	Ruhe	wahrgenommen werden
Bewusstheit	Heilung	Sauberkeit	Wahrheit
Beziehung	Hilfsbereitschaft	Schönheit	Wärme
Bildung	Hoffnung	Schutz	Wert
Dankbarkeit	Humor	Selbstaussdruck	Wertschätzung
Disziplin	Identität	Selbstbestimmung	wirtschaftliche Sicherheit
Effektivität	Individualität	Selbstrespekt	Wohlergehen
Effizienz	Information	Selbstverantwortung	Würde
Ehrlichkeit	Initiative	Selbstsicherheit	Zärtlichkeit
Eigenständigkeit	innerer Friede	Selbstvertrauen	Zeit effektiv nutzen
Einfachheit	Inspiration	Selbstverwirklichung	Zeit sinnvoll nutzen
Einfluss	Integration	Selbstwert	Zentriertheit
Einfühlsamkeit	Integrität	Sexualität	Zielstrebigkeit
Engagement	Intensität	Sicherheit	Zugehörigkeit
Einheit	Klarheit	Sinn	Zuneigung
Entspannung	Kommunikation	soziales Engagement	Zusammenarbeit
Entwicklung	Kompetenz	Spaß haben	Zusammensein
Empathie	Konfliktfähigkeit	Spielen	Zuversicht
Entfaltung	Kongruenz	Spiritualität	Zuwendung
Entlastung	Kontakt	Sport	Zweisamkeit
Erfahrung	Konzentration	Stärke	
Erfolg	Kooperation	Struktur	
Ergänzung	Korrektheit	Subsistenz (Sicherung des Lebensunterhalts: Nahrung, Obdach, Wärme, Kleidung)	
Ergebnisse	Kraft	Sympathie	
Erhaltung	Kreativität	Tatkraft	
Erholung	Kultur	Teilnahme an Gemeinschaft	
ernst genommen werden	Lachen	Tiefe	
feiern	Lebenserhaltung		
Flexibilität	Lebensfreude		
	Leichtigkeit		
	Leidenschaft		
	Liebe		
	Menschlichkeit		

ACHTUNG: Wird eines dieser Bedürfnisse von einer Person oder Situation abhängig gemacht, verwandelt sich das Bedürfnis in eine Strategie und kann Konflikte auslösen.