



Lijst van universele behoeften.(M.Rosenberg)

Emotionele behoeften

acceptatie
bijdrage
delen
erkenning
geruststelling
mededogen
nabijheid
ondersteuning
respect
tederheid
veiligheid
verbinding
vertrouwen
warmte
zekerheid
zorg

Fysieke behoeften

aanraking
bescherming
beschutting
beweging
licht
lucht
ruimte
rust
seksuele expressie
voedsel
water

Spirituele behoeften

beschouwing
betekenis
eenheid
harmonie
heelheid
helderheid
inspiratie
leren
ordening
persoonlijke ontwikkeling
schoonheid
vervulling
innerlijke vrede

Behoefte aan eigenheid

authenticiteit
autonomie
creativiteit
integriteit
zelfexpressie

Behoefte om te vieren

vieren van het leven
Vieren van verlies (Trouw)

Behoefte om te spelen

humor
plezier
speelsheid