



### **Bedürfnisliste „Mut-Fabrik“:**

ACHTSAMKEIT - AKZEPTANZ – ANERKENNUNG – ANNAHME - AUTHENTIZITÄT

AUTONOMIE – BEITRAGEN – BERÜHRUNG – BEWEGUNG

EINBEZOGEN WERDEN – EHRLICHKEIT – ENTSPANNUNG

EMPATHIE

ENERGIE (Nahrung, Wasser, Selbstsorge) – FEIERN – FREIHEIT – FREUDE

FREUNDSCHAFT - FRIEDEN – GELASSENHEIT - GEMEINSCHAFT

GESEHEN WERDEN - GESUNDHEIT – GLEICHWERTIGKEIT

GEBORGENHEIT - HARMONIE - HUMOR – INKLUSION

INTEGRITÄT – INTERDEPENDENZ - KLARHEIT

KREATIVITÄT –LEBENDIGKEIT - LEICHTIGKEIT – LERNEN (Wachstum)

LIEBE

NÄHE – MUT - ORDNUNG / STRUKTUR – RÜCKSICHT – RUHE

SCHOKOLADE – SEXUALITÄT – SICHERHEIT (materielle, physische, emotionale)

SINN – SPIEL – SPIRITUALITÄT – TRAUER

UNTERSTÜTZUNG – VERBINDUNG – VERSTÄNDNIS – VERTRAUEN

WÄRME – WERTSCHÄTZUNG – ZUGEHÖRIGKEIT - ...