

BEHOEFTE

Behoeften, ofwel: drijfveren, beweegredenen, waarden, motieven, levensenergieën. Deze lijst is niet definitief. Geïnspireerd op de piramide van Maslow. Onderzoek wijst uit: als de voorwaarden zijn vervuld worden behoeften door elkaar nagestreefd.



VERVULLING

plezier, spelen, schoonheid, helderheid, bewustzijn, inzicht, vieren, rouwen, leren, groeien, flow, hoop, moed, voldoening, inspiratie, bijdrage, betekenis, zingeving, wilskracht, perspectief, ertoe doen, liefde



VRIJHEID

autonomie, authenticiteit, creativiteit, zelfexpressie, integriteit, echtheid, uitdaging, motivatie, doel, keuze, verantwoordelijkheid, ruimte, afwisseling, avontuur, effectiviteit, efficiëntie, voortgang, verandering, resultaat, competentie, ontwikkeling, grip, concentratie



VERBINDING

empathie, (h)erkenning, vertrouwen, respect, begrijpen, begrepen worden, contact, openheid, delen, ondersteuning, zorg geven, zorg krijgen, betrokkenheid, intimiteit, horen, gehoord worden, zien, gezien worden, aandacht, aanwezigheid, nabijheid, tederheid, gemeenschappelijkheid, gelijkwaardigheid, wederkerigheid, waardering, samenwerking, synergie, warmte



VREDE/VEILIGHEID

rust, ontspanning, gemak, balans, harmonie, geduld, orde, structuur, zelfzorg, herstel, zelfrespect, rechtvaardigheid, zorgvuldigheid, acceptatie, afronding, heelheid, emotionele veiligheid, eigenwaarde, erbij horen, stabiliteit, zekerheid, geruststelling, geborgenheid, (zelf)bescherming



VOORWAARDE

eten, drinken, slaap, fysieke veiligheid, licht, lucht, stilte, beweging, energie, vitaliteit

