



Nahrung	Ich möchte essen/trinken.
Bewegung	Ich möchte mich bewegen.
Schutz	Ich möchte geschützt sein.
Ruhe	Ich möchte mich ausruhen.
Entspannung	Ich möchte mich entspannen.
Gesundheit	Ich möchte gesund sein.
Geborgenheit	Ich möchte geborgen sein.
Selbstbestimmung	Ich möchte selbst entscheiden, was ich tue und wie ich es tue.
Authentizität	Ich möchte ich selbst sein können.
Integrität	Ich möchte zu meinen Handlungen stehen.
Respekt	Ich möchte, dass mein Wert und meine Bedeutung gesehen wird.
Ehrlichkeit	Ich möchte einen ehrlichen Umgang miteinander.
Sicherheit	Ich möchte sicher sein.
Ordnung	Ich möchte mich zurechtfinden.
Klarheit	Ich möchte wissen, um was es geht.
Verstehen	Ich möchte es verstehen.
Entwicklung	Ich möchte mich weiterentwickeln.
Sinnhaftigkeit	Ich möchte Dinge tun, die Sinn haben.
Effektivität	Ich möchte etwas tun, was wirksam ist, um mich meinem Ziel näher zu bringen.
Effizienz	Ich möchte mein Ziel mit möglichst geringem Aufwand erreichen.
Beitragen	Ich möchte etwas beitragen.
Kreativität	Ich möchte meine eigenen Ideen ausleben und verwirklichen.
Inspiration	Ich möchte mich inspirieren lassen.
Harmonie	Ich möchte, dass Dinge miteinander im Einklang sind.
Lebensfreude	Ich möchte Freude am Leben haben.
Leichtigkeit	Ich möchte, dass es leicht und unkompliziert geht.
Spaß	Ich möchte mich freuen und lachen.
Empathie	Ich möchte gehört und gesehen werden.
Nähe	Ich möchte jemandem nah sein.
Liebe	Ich möchte geliebt werden und lieben.
Verbindung	Ich möchte mit anderen verbunden sein.
Gemeinschaft	Ich möchte dazugehören und mit anderen verbunden sein.
Zugehörigkeit	Ich möchte mich mit etwas identifizieren können.
Verständnis	Ich möchte verstanden werden.
Vertrauen	Ich möchte in etwas/jemanden vertrauen.
Akzeptanz	Ich möchte akzeptiert werden.
Wertschätzung	Ich möchte als wertvoll gesehen werden.
Unterstützung	Ich möchte, dass mich jemand unterstützt.
Entlastung	Ich möchte, dass mir jemand etwas abnimmt.
Rücksicht	Ich möchte einen rücksichtsvollen Umgang miteinander.