Was wir brauchen...

Wasser, Luft, Nahrung

Wärme, Erholung, Schlaf

Geborgenheit, Halt, Gemeinschaft

Wohlwollen, Vertrauen

Freiheit selbst zu bestimmen (z.B. über den eigenen Körper! Über die Beziehungen die ich eingehe!)

Unterstützung, Schutz

Respekt

Gesehen und gehört werden

Anerkennung, gerechter Lohn/Ausgleich

gleich behandelt werden, faire Bedingungen

Erfolg. Erfüllung, Sinn

Abwechslung, Leichtigkeit, Spaß

Vertrautes

Gefühle frei ausdrücken, schöpferisch sein

Liebe und Zärtlichkeit geben und empfangen

Trauern und feiern...

Fällt euch noch was ein?

Alles was Menschen tun, tun sie überall auf der Welt aus dem gleichen Grund: ihre Bedürfnisse zu erfüllen.

Marshall Rosenberg