

Erholung

Du brauchst ...
freie Zeit, in der dir keiner sagt,
was du tun sollst...?

Kreativität

Du möchtest...
deine Kraft spüren, entdecken, was
du schaffen kannst, etwas Neues
machen, was dir passt...?

Identität

Du möchtest ...
herausfinden, was du wirklich willst,
verschiedene Sachen ausprobieren
und sie wieder lassen können, wenn
es dir damit nicht gut geht... ?

Rücksichtnahme

Du möchtest ...
dass deine Bedürfnisse und die der
anderen zählen, dass Menschen
bekommen, was sie brauchen,
sicher sein, dass für alle gut gesorgt
ist...?

Autonomie

Du möchtest ...
selbst entscheiden, was du tust,
selber aussuchen, was du magst,
wählen können, wie du etwas
machst...?

Authentizität

Du möchtest ...
sagen, was wirklich in dir los ist,
tun, wonach dir wirklich ist, so sein
können, wie du bist...?

Sicherheit

Du möchtest ...
sehen können, dass es dir bei einer
Sache gut gehen wird...?

Kooperation

Du möchtest ...
dass alle miteinander etwas tun,
wir zusammenhelfen, wir ein Team
sind ...?

Effektivität

Du möchtest ...
es schaffen können, dass sich Dinge
ändern...?

Gemeinschaft

Du brauchst ...
Freunde, dass jemand bei dir ist,
dass jemand zu dir hält...?

Frieden

Du möchtest ...
still sein, Ruhe haben...?

Gleichbehandlung

Du möchtest ...
dass für alle dasselbe gilt, alle
gleichviel bekommen, es gerecht
zugeht...?

Sinn

Du möchtest ...
etwas tun, was wirklich wichtig
ist...?

Kompetenz

Du möchtest ...
wirklich sicher sein, dass du es tun
kannst, dass du es schaffen
wirst...?

Wertschätzung

Du möchtest ...
dass andere bemerken, wie wichtig
das ist, was du tust, wie wertvoll du
für sie bist...?

Ehrlichkeit

Du möchtest ...
dich verlassen können, dass das,
was einer sagt, auch stimmt...?

etwas beitragen

Du möchtest ...
helfen können, teilen...?

Gegenseitigkeit/ Einvernehmen

Du möchtest ...
Menschen kennen, die dieselben
Ideen haben, Freunde haben, die
dasselbe wichtig finden...?

Ordnung/Struktur

Du möchtest...
deine Sachen gleich finden können,
den Durchblick haben, was gerade
passiert...?

Beständigkeit

Du möchtest...
darauf zählen können, dass es
beim nächsten Mal wieder so ist?

Anregung

Du möchtest ...
Spaß haben, etwas Neues tun...?

Unterstützung

Du brauchst...
Hilfe, jemanden der dich
unterstützt...?

Verbindung

Du möchtest ...
spüren können, dass du dazu
gehörst...?

Freiheit

Du möchtest ...
selbst entscheiden, was für dich
gut ist...?

Zuneigung

Du möchtest ...
spüren, dass jemand nahe ist,
sehen, dass jemand dich mag...?

Mitgefühl

Du möchtest ...
dass andere bemerken (checken),
was mit dir los ist, wie besonders
es für dich ist, wie schwer/hart es
für dich ist...?

Einbezogen sein

Du möchtest ...
dabei sein, bei dem was passiert,
mitmachen...?

Feiern

Du möchtest...
zeigen, wie glücklich du dich
fühlst...?

Trauern

Du möchtest ...
zeigen, wie traurig du bist...?

Anregung

Du möchtest ...
Spaß haben, etwas Neues tun...?