

Ebene nach Maslow	Bedürfnisse für die GFK-Praxis
Selbstverwirklichung (Sinn & Entfaltung)	Sinnhaftigkeit, Inspiration, Kreativität, Wahlfreiheit, Schönheit, Harmonie, Abenteuer, Entdeckung, Lernen, Spiel, Spaß, Leichtigkeit, Beitrag zum Leben, Dankbarkeit, Ganzheit, Spiritualität, Innerer Frieden, Neugier, Entwicklung, Hingabe
Individualität (Selbstwert & Ausdruck)	Selbstwert, Anerkennung, Würde, Respekt, Kompetenz, Selbstvertrauen, Wertschätzung, Selbstwirksamkeit, Autonomie, Einfluss, Geltung, Integrität, Authentizität, Wachstum, Souveränität, Wirksamkeit, Verantwortung, Bestätigung, Reife, Selbstachtung
Sozial (Verbindung & Beziehung)	Empathie, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Nähe, Austausch, Gesehenwerden, Verstandenwerden, Akzeptanz, Unterstützung, Intimität, Kooperation, Herzlichkeit, Gegenseitigkeit, Teilen, Zuneigung, Verbundenheit, Kontakt, Kameradschaft, Inklusion, Mitgefühl
Sicherheit (Schutz & Vorhersehbarkeit)	Schutz, Vorhersehbarkeit, Struktur, Ordnung, Stabilität, Geborgenheit, Orientierung, Klarheit, Vertrauen, Beständigkeit, Raum (Privatsphäre), Materielle Sicherheit, Frieden, Rechtmäßigkeit, Vorsorge, Zuverlässigkeit, Halt, Grenze, Gewissheit, Schutz vor Gewalt
Physiologisch (Körperliches Überleben)	Nahrung, Wasser, Sauerstoff, Schlaf, Ruhe, Bewegung, Wärme, Berührung, Entspannung, Sexualität, Schmerzfreiheit, Rhythmus, Regeneration, Licht, Gesundheit, Schutz vor Witterung, Reize, Ausscheidung, Körperkraft, Homöostase