

behoefte	zijn	hebben	doen	waar?
overleven	fysieke en mentale gezondheid	eten, dak boven je hoofd, werk	voeden, kleden, rusten, werken	leefomgeving, sociale context
bescherming	zorg, zelfstandigheid, aanpassingsvermogen	sociale zekerheid, gezondheidszorg, werk	samenwerken, plannen, zorgen voor, helpen	sociale omgeving, woonplaats
liefde/genegenheid	respect, gevoel voor humor, vrijgevigheid, sensualiteit	vriendschap, familie, relatie met de natuur	delen, zorgen voor, liefhebben, gevoelens uitdrukken	privé-sfeer, intieme plaatsen van samenzijn
begrip	kritische zin, nieuwsgierigheid, intuïtie	literatuur, leraars, onderwijs, beleid	analyseren, studeren, mediteren, onderzoeken	scholen, families, universiteiten, gemeenschappen
participatie	open geest, toewijding, gevoel voor humor	verantwoordelijkheden, plichten, werk, rechten	samenwerken, (tegengestelde) meningen uiten	verenigingen, feestjes, kerken, eigen buurt
vrije tijd	verbeelding, rust, spontaniteit	spe(l)len, feest, gemoedsrust	dagdromen, herinneringen ophalen, uitrusten, plezier maken	landschappen, verborgen plekjes, plaatsen waar je alleen kan zijn
creatie	verbeelding, spitsvondigheid, nieuwsgierigheid, vrijpostigheid	capaciteiten, talenten, werk, techniek	uitvinden, bouwen, ontwerpen, werken, samenstellen, interpreteren	plaatsen voor expressie, workshops, waar er publiek is
identiteit	gevoel van eigenwaarde, gevoel ergens bij te horen, samenhang	taal, religie, werk, gewoonten, waarden, normen	jezelf leren kennen, groeien, je engageren	plaatsen waar je je thuis voelt, alledaagse contexten
vrijheid	zelfstandigheid, passie, gevoel van eigenwaarde, openheid van geest	gelijke rechten	er een andere mening op na houden, risico's nemen, bewust worden	om het even waar