🌹 **Weibliche Bedürfnisse**

(basierend auf archetypischen, emotionalen und körperlichen Ebenen)

1. **Einen Mann zu brauchen, sich mit ihm zu Ergänzen** – nicht als ungesunder Abhängigkeit, sondern weil sie weiß nur mit dem Mann kann sie ganz Frau sein. Kann sich auf den weiblichen Pol fokussieren, weil er das männliche übernimmt.
2. **Gesehen werden in der Tiefe** – als ganze Frau, nicht nur in der Funktion oder Rolle
3. **Emotionale Sicherheit** – gehalten und verstanden werden in allen Gefühlen
4. **Sicherer männlicher Rahmen wo ich mich fallen lassen kann** – wie Gewächshaus das die idealen Bedingungen für mich zum Blühen erschafft. Mich schützt und ich trotzdem meinen Freiraum habe den ich brauche, ohne mich eingeengt zu fühlen.
5. **Weiche Führung und Präsenz** – ein klarer männlicher Gegenpol, der nicht drängt, aber Raum hält. Es liebe geführt zu werden und sich dabei hingeben zu können
6. **Zärtlichkeit und liebevolle Berührung** – ohne Ziel, ohne Leistungsdruck
7. **Empfangen dürfen** – ohne sich schuldig oder verpflichtet zu fühlen
8. **Versorgt zu werden** – Es lieben versorgt zu werden und ihn, Kinder, Leben um mich danach zu nähren. Auch z.B. Sexuell versorgt zu werden(Penetration in der genau richtigen Dosis)
9. **Meine lieben zu nähren** – Aus Liebe meine liebsten Nähren (Schön machen, Essen, Haushalt, Berührungen,…)
10. **Geschätzt zu werden** – für Arbeit mit Kindern, Haushalt,
11. **Auf Händen getragen werden** – er sieht mich als was kostbares, was bewahrt und geehrt wird
12. **Begehrt zu werden** – ja auch Sexuell
13. **Geliebt zu werden für mein SEIN** – Ich liebe dich für dein Sein als Frau.
14. **Zyklusgerecht leben dürfen** – mit Respekt für die inneren Wandlungen
15. **Ehrliche Kommunikation** – verbunden mit Herz und Intuition
16. **Mich verletzlich zeigen** – ohne Angst haben zu müssen.
17. **Tiefe Verbindung (Herz/Schoß)** – sexuell, energetisch und emotional
18. **Anerkennung der eigenen Schönheit und Weiblichkeit** – ohne Vergleich oder Bewertung
19. **Nähe ohne Verschmelzung** – Intimität, ohne sich selbst zu verlieren
20. **Raum für Hingabe** – wo Loslassen möglich ist, ohne Gefahr
21. **Heilige Sisterhood** – echte Verbindung mit anderen Frauen ohne Konkurrenz

22. **Intuition leben dürfen** – ohne sich rechtfertigen zu müssen
23. **Verwurzelung in der Erde** – Sicherheit im eigenen Körper und Schoßraum
24. **Fließen und Kreativität** – nicht ständig funktionieren müssen
25. **Vertrauen schenken dürfen** – ohne Manipulation oder Enttäuschung
26. **Innere Königin geehrt wissen** – Respekt und Ehrerbietung für das eigene Wesen
27. **Empathie und feine Resonanz im Gegenüber** – nicht mit Fakten abgewehrt werden
28. **Freiheit im Fühlen** – auch "unbequeme" Gefühle ausdrücken dürfen
29. **Langsamkeit und Tiefgang** – nicht gehetzt oder beschleunigt werden

---

🌍 **Menschliche Bedürfnisse**

(in Anlehnung an u.a. Maslow, Rosenberg, Gabor Maté, spirituelle Psychologie)

1. **Sicherheit** – körperlich, emotional, existenziell
2. **Bindung und Zugehörigkeit** – Teil einer Gemeinschaft oder Familie sein
3. **Liebe und Akzeptanz** – so angenommen werden, wie man ist
4. **Wertschätzung und Respekt** – Bedeutung haben, gehört werden
5. **Autonomie und Selbstwirksamkeit** – das eigene Leben gestalten können
6. **Klarheit und Orientierung** – Verstehen, was geschieht und warum
7. **Sinn und Bedeutung** – das Gefühl, dass das Leben einen Zweck hat
8. **Wachstum und Entwicklung** – sich entfalten dürfen
9. **Spiel und Leichtigkeit** – Freude, Humor, Unbeschwertheit
10. **Ruhe und Entspannung** – Phasen der Regeneration
11. **Verbindung mit dem Selbst** – innere Stimmigkeit, Authentizität
12. **Spiritualität und Transzendenz** – eingebunden sein in etwas Größeres
13. **Körperliche Gesundheit** – Nahrung, Bewegung, Schlaf, Heilung
14. **Verständnis und Empathie** – aufrichtige Verbindung mit anderen
15. **Gehört und gesehen werden** – wahrgenommen sein im eigenen Sein
16. **Freiheit** – sich ohne Angst ausdrücken können
17. **Vertrauen** – in sich selbst, andere und das Leben

18. **Kreativer Ausdruck** – Kunst, Worte, Tanz, Musik, Gestaltung
19. **Verantwortung und Beitrag** – das eigene Wirken als sinnvoll erleben
20. **Balance zwischen Nähe und Autonomie** – sowohl Verbindung als auch Individualität leben können

🔥 **Männliche Bedürfnisse**

(basiert auf inneren Bewegungen, archetypischen Kräften und realem Beziehungserleben)

1. **Eine Frau zu brauchen, sich mit ihr zu Ergänzen** – nicht als ungesunder Abhängigkeit, sondern weil er weiß nur mit einer Frau kann er ganz Mann sein. Kann sich auf den männlichen Pol fokussieren, weil sie das weibliche übernimmt.
2. **Das seine Frau Glücklich ist** – Das ist der Kern Antrieb von Männern in Bezug zu seiner Frau
3. **Seine Frau vor Unglück zu bewahren** – Dafür lebt er, gibt notfalls sein Leben. Verteidigt, Macht das Notwendige, Führt sie (auch wenn sie es überhaupt nicht will (z.b. weil sie sich in Freiheit und Unabhängigkeit verloren hat, was ihr nicht gut tut wenn sie fast nur da drinnen ist)
4. **Vertrauen in seine Kraft** – dass seine Energie willkommen ist
5. **Respekt** – wirklich gesehen wird, was wir Männer alles machen, nicht ständig verurteilt zu werden, nicht ständig Diskutieren, nicht ständiger Widerstand
6. **Zu Versorgen** – nicht aus Pflicht, sondern aus dem Mann.
7. **Anerkennung seiner Richtung** – sein Weg, seine Vision, seine Mission
8. **Freiheit im Handeln** – Raum, Entscheidungen zu treffen
9. **Echtheit statt Anpassung** – geliebt werden in seiner Klarheit, auch wenn unbequem
10. **Empfangen zu werden** – mit all seiner Versorgung (Körperlich, Geistig, Emotional)
11. **Sexuell Empfangen werden**– dass seine Lust nicht beschämt oder manipuliert wird
12. **Berührbarkeit ohne Schwäche** – Gefühle zeigen dürfen, ohne entmännlicht zu werden
13. **Verlässlichkeit als Wert** – dass sein Dasein gesehen und geschätzt wird, wird oft erst gesehen wenn er weg ist, was er alles gemacht hat.
14. **Vertrauen von der Frau** – nicht kontrolliert oder getestet werden

15. **Frau an ihn glaubt** – ihn nicht ständig hinterfragt, sondern ihn mit Ur-Vertrauen begegnet. Auch in Schwierigen Zeit, er weiß meine Frau glaubt an mich und dadurch kann er Berge versetzten.
16. **Ruhe in sich selbst finden dürfen** – nicht ständig in Aktion sein müssen
17. **Klarheit und Grenzen setzen dürfen** – ohne Ablehnung zu erfahren
18. **Als Mann gebraucht werden** – Schutz, Führung, Struktur geben dürfen
19. **Tiefer Sinn im Tun** – arbeiten, wirken, erschaffen mit Bedeutung
20. **Loyalität in der Beziehung** – Vertrauen auf Gegenseitigkeit, Treue
21. **Spiel, Abenteuer, Risiko** – das Leben herausfordern dürfen
22. **Wachsen durch Herausforderungen** – sich beweisen dürfen, ohne niedergemacht zu werden
23. **Verbindung mit anderen Männern** – ehrliche, kraftvolle Brüderlichkeit
24. **Sich verletzlich zeigen dürfen** – ohne dafür entwertet zu werden, oder dabei viel über Gefühle sprechen zu müssen wie die Frauen.
25. **Inneres Schweigen respektiert wissen** – nicht alles sofort erklären müssen
26. **Führen dürfen – im Konsens, nicht im Machtkampf** – Verantwortung übernehmen ohne Bevormundung