

## Eigene Bedürfnislisten

In verschiedenen Situationen unseres Lebens sind uns oft ganz unterschiedliche Aspekte wichtig. Mit dieser Übung kannst du dich selbst reflektieren, um welche Bedürfnisse es dir in verschiedenen Lebensbereichen besonders geht.

Überlege dir und schreibe auf, welche Bedürfnisse dir in den jeweiligen Bereichen (Familie, Arbeit, Partnerschaft, Freundschaft, Hobby und weitere) jeweils am wichtigsten sind.

Je Bedürfnis kannst von 0 (überhaupt nicht erfüllt) bis 10 (maximal vorstellbar erfüllt) den Erfüllungsgrad angeben, wo du dich heute siehst (da bin ich) und wo du sein möchtest (da wäre ich gerne).

Jetzt denkst du vielleicht, dass du überall 10 willst. Ist das so? Magst du z. B. maximal vorstellbare Nähe? In meinem Denken kann es bei Erfüllung von Bedürfnissen auch ein „zuviel“ geben. Wie ist das bei dir?

Fällt dir dabei etwas auf? Gibt es Unterschiede in den Bereichen? Hast du dabei neue Erkenntnisse gewonnen? Ganz unten auf dem Arbeitsblatt hast du Platz, um deine Erkenntnisse dazu aufzuschreiben.



















