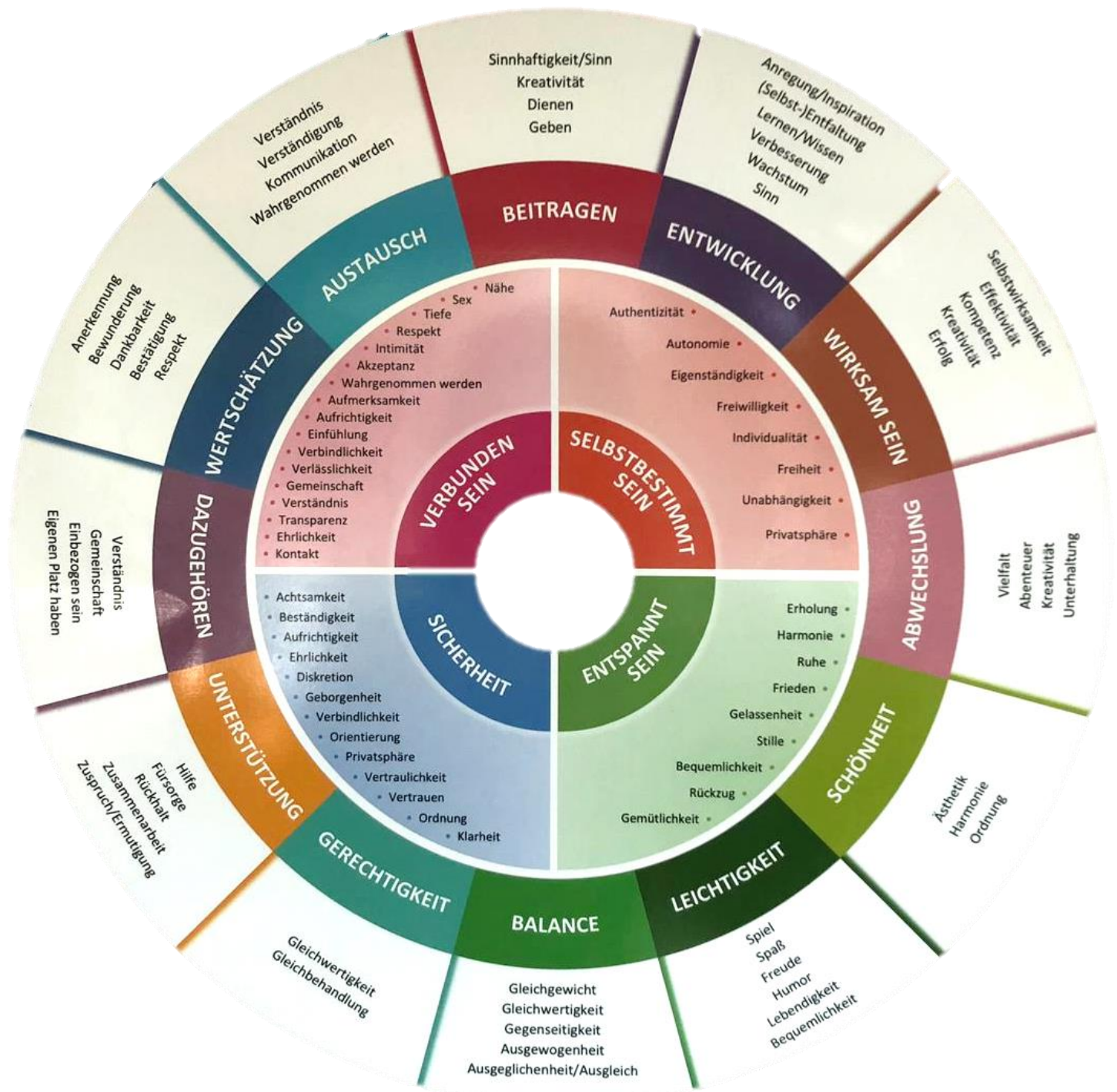




Du darfst Bedürfnisse haben ... Bedürfnisse finden + benennen

... weil sie von Natur aus gegeben sind und weil es niemanden gibt, der sie dir verbieten kann. Der Bedürfnisfinder unterstützt dich dabei herauszufinden, welches Bedürfnis sich erfüllt oder nicht erfüllt. Dieser verzichtet darauf, die körperliche Bedürfnisse darzustellen, weil wir in der Regel unmittelbar benennen können, welches davon gerade nicht erfüllt ist.





Bedürfnis-Inventur

Die Bedürfnisinventur zeigt dir deinen aktuellen IST-Zustand. Betrachte die 12 Bereiche und geh diese für dich durch. Nutze als Hilfestellung die Übersicht der vorherigen Seite und vergib dabei intuitiv Punkte von 1-10, wobei 10 Punkte für den maximalen Level (alles perfekt) stehen und 1 Punkt für den minimalen Level (schlecht bis nicht vorhanden).

		IST-Zustand									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbstbestimmt sein	Entwicklung										
	Wirksam sein										
	Abwechslung										
Entspannt sein	Schönheit										
	Leichtigkeit										
	Balance										
Sicherheit	Gerechtigkeit										
	Unterstützung										
	Dazugehören										
Verbunden sein	Wertschätzung										
	Austausch										
	Beitragen										

Fragestellungen zu dem Ergebnis deiner Bedürfnis-Inventur

Welches Bedürfnis oder welche Bedürfnisse haben in der Vergangenheit wenig Aufmerksamkeit von dir bekommen?

Welche Gefühle und Körpersignale haben dir bereits intuitiv verraten, welche Bedürfnisse du damit vernachlässigt hast?

Was löst das jetzt in dir aus?
