GEFÜHLE & BEDÜRFNISSE

Aufgabe:
Versetz dich in eine für dich herausfordernde Situation. Denk an das, was dir in dieser Situation wichtig war und was dich bewegt hat. Such dir aus den Kategorien das Bedürfnis aus, das am ehesten eine Rolle in dieser Situation gespielt hat, z.B. weil es nicht erfüllt wurde oder du es verteidigt hast.

☐ **Lebenserhaltung:** Geistige und körperliche Gesundheit, Nahrung, Dach über den Kopf, Schutz, Sicherheit

☐ **Fürsorge**: Geborgenheit, soziale Sicherheit, materielle Absicherung, anderen helfen

☐ **Zuneigung, Zuwendung:** Selbstachtung, Respekt, Toleranz, Partnerschaft Wertschätzung, Gefühle ausdrücken

☐ **Partizipation**: Kooperation, Meinungsaustausch Mitbestimmung, Teil einer Gemeinschaft sein

☐ **Müßiggang**: Ruhe, Beschaulichkeit, Sorglosigkeit, Phantasieren, Spiel und Spaß, Freizeit genießen

☐ **Identität**: Abgrenzung, Selbstbehauptung Selbstverwirklichung Weiterentwicklung

☐ **Freiheit**: Freiraum, Autonomie, Gleichberechtigung

☐ **Kreativität**: Etwas Erschaffen, eigene Fähigkeiten einsetzen

☐ **Verständnis**: Neugier, Vernunft, Forschen, Analysieren, lernen, andere ausbilden, verstanden werden

Mein Bedürfnis in dieser Situation: