

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 Bereiche (Familie, Arbeit, Partnerschaft, Freundschaft, Hobby usw.) jeweils am wichtigsten sind. Schreibe dir jeweils mind. 3 Strategien auf, wie du dir in diesem Bereich das jeweilige Bedürfnis erfüllst.

Fällt dir dabei etwas auf? Gibt es Unterschiede in den Bereichen? Findest du vielleicht Strategien, die du noch gar nicht ausprobiert hast? Ganz unten auf dem Arbeitsblatt hast du Platz, um deine Erkenntnisse dazu aufzuschreiben.

In meiner FAMILIE sind mir folgende Bedürfnisse am wichtigsten:

In (m)einer PARTNERSCHAFT sind mir folgende Bedürfnisse am wichtigsten:

In einer FREUNDSCHAFT sind mir folgende Bedürfnisse am wichtigsten:

Bei meinen HOBBS sind mir folgende Bedürfnisse am wichtigsten:

Bei meiner ARBEIT sind mir folgende Bedürfnisse am wichtigsten:

Hier hast du noch Platz für weitere wichtige Lebensbereiche:

Lebensbereich:

Lebensbereich:

Lebensbereich:

Lebensbereich:

Platz für Erkenntnisse und Notizen:
