

Name:

BEDÜRNFISPYRAMIDE

Anleitung: Beschreibe ein Beispiel für ein Bedürfnis in jeder der folgenden Kategorien: Was brauchst du?



WAS BRAUCHE ICH GERADE?

WAS IST BEREITS ERFÜLLT?

WORIN BIN ICH ZUVERSICHTLICH, DASS ES SICH ERFÜLLT?

FÜHLE ICH MICH GELIEBT?

DARF ICH MICH SICHER FÜHLEN?

WIE FÜHLT SICH MEIN KÖRPER AN?

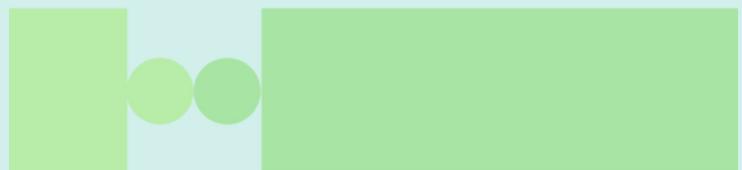
Meine Grundbedürfnisse

Ordne die Grundbedürfnisse nach deinem Empfinden.
Was ist für dich weniger wichtig (unten), was am
wichtigsten (oben)?

SICHERHEIT



GEBORGENHEIT



AUTONOMIE -
SELBSTSTÄNDIGKEIT



ANERKENNUNG -
LOB - AKZEPTANZ



FREIE MEINUNGS-
ÄUSSERUNG



REALISTISCHE
GRENZEN



LIEBE UND
AUFMERKSAMKEIT



SPONTANITÄT UND
SPIEL



Überlege nun, ob und wie dieses Bedürfnis gestillt wurde



WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT ES HEUTE AUF DICH?

Fange mit dem Bedürfnis an, welches in deiner Liste ganz oben steht.



Es ist nicht notwendig, dass es mit der Reihenfolge der folgenden Seiten übereinstimmt.



Freiheit zur Meinungsäußerung

Wurde dieses Bedürfnis gestillt?	<input type="checkbox"/> Ja Kreuze bitte an: Nein <input type="checkbox"/>
Wenn ja, wie wurde es durch wen gestillt? Erkläre bitte	Nenne bitte Details, warum dieses Bedürfnis nicht gestillt wurde

Auswirkungen
Wie wirkt es sich heute aus?

SELBSTHILFE

Was kannst du selbst für dich tun?
Wie kannst du für dich dieses Bedürfnis stillen?

Realistische Grenzen

Wurde dieses Bedürfnis gestillt?	<input type="checkbox"/> Ja Kreuze bitte an: Nein <input type="checkbox"/>
Wenn ja, wie wurde es durch wen gestillt? Erkläre bitte	Nenne bitte Details, warum dieses Bedürfnis nicht gestillt wurde

Auswirkungen
Wie wirkt es sich heute aus?

SELBSTHILFE

Was kannst du selbst für dich tun?
Wie kannst du für dich dieses Bedürfnis stillen?

