

Meine Bedürfnisse

Deine Bedürfnisse zu kennen ist wichtig, um zu wissen, was du brauchst und was dir guttut. Bedürfnisse sind dir - wie Werte - auch wichtig und können mit deinen Werten übereinstimmen. Werte werden jedoch gelebt, Bedürfnisse möchten erfüllt werden. Wenn sie nicht erfüllt sind erlebt der Mensch einen Mangel.

Beispiele für Bedürfnisse:

- | | | |
|--------------------|------------------------|-----------------------|
| • Akzeptanz | • Gerechtigkeit | • Sicherheit |
| • Alleinsein | • Gesundheit | • Sinn |
| • Anerkennung | • Harmonie | • Sinnvolles Tun |
| • Anreiz | • Herausforderung | • Spiel |
| • Authentizität | • Klarheit | • Spiritualität |
| • Autonomie | • Licht | • Trinken |
| • Beitrag leisten | • Mitgefühl | • Unterstützung |
| • Beständigkeit | • Nähe | • Verbunden sein |
| • Ehrlichkeit | • Respekt | • Vergnügen |
| • Erholung | • Ruhe | • Verständnis |
| • Essen | • Schlafen | • Vertrauen |
| • Frieden | • Schutz | • Wahrgenommen werden |
| • Fürsorge | • Selbstbestimmung | • Wertschätzung |
| • Geborgenheit | • Selbstentfaltung | • Würdigung |
| • Gebraucht werden | • Selbstverwirklichung | • Zugehörig sein |
| • Gemeinschaft | • Sexualität | • Zuverlässigkeit |

Folgende Fragen können dir helfen, deine wichtigsten Bedürfnisse herauszufinden:

- Was ist dir elementar wichtig im Leben
- Worauf könntest du nicht verzichten?

Meine Bedürfnisse

- **Womit fühlst du dich nicht wohl und was willst du stattdessen?**
- **Was brauchst du, um dich wohlfühlen?**
- **Wonach sehnst du dich und wann hört diese Sehnsucht auf?**

Deine Antworten beschreiben nicht immer das Bedürfnis an sich, hat aber indirekt mit ihm Bedürfnis zu tun.

Beispiel:

Worauf könntest du nicht verzichten: Die Natur

Das Bedürfnis, das dahinter steckt: Ruhe, Frieden

- **Schreibe nun deine sechs wichtigsten Bedürfnisse auf:**

Für ein Leben im Einklang ist es wichtig, deine Bedürfnisse sowie die Wichtigkeit der einzelnen Bedürfnisse zu kennen, weil du nur dann dein Leben nach ihnen ausrichten und Zufriedenheit schaffen kannst. Nach dieser Übung kannst du die Übung „Das Lebensrad - Leben im Einklang“ durchführen. Sie baut auf dieser Übung auf.