

## Karte 5.7: Die Bedürfnisliste

Markiere die unten aufgeführten Bedürfnisse in zwei verschiedenen Farben:

1. Farbe: Diese Bedürfnisse waren in der letzten Woche erfüllt.
2. Farbe: Diese Bedürfnisse waren wenig / nicht erfüllt.

Was fällt Dir auf? Welches Bedürfnis willst Du mehr ausleben? Und wann?

(Du kannst auch weitere Bedürfnisse ergänzen, die Du hier vermisst.)

Abwechslung	Freundschaft	Humor	Naturerleben	Sport
Aktivität	Geborgenheit	Identität	Partnerschaft	Sexualität
Akzeptanz	Gehört werden	Kontakt	Respekt	Soziales Engagement
Anerkennung	Gesehen werden	Kontrolle	Ruhe	Toleranz
Autonomie	Gesundheit	Kreativität	Selbstbestimmung	Umweltbewusstsein
Bildung	Gemeinschaft	Lebensfreude	Selbstverwirklichung	Verbundenheit
Ehrlichkeit	Gleichwertigkeit	Liebe	Selbsterhöhung	Vertrauen
Empathie	Glück	Mitgefühl	Sicherheit	Wärme
Entspannung	Herausforderung	Mut	Sinnhaftigkeit	Zielstrebigkeit
Ernst genommen werden	Hilfe	Nähe	Schutz	Zugehörigkeit

(Modifiziert nach Holler, 2008)