



Übung: Bedürfnis-Check – Corona Version

Abwandlung der Übung „03 Bedürfnis-Check“ aus 52xICH – Praxisbuch zum wertschätzenden Umgang mit mir selbst, BoD 2018.

Der Bedürfnis-Check bietet dir die Möglichkeit, dir in regelmäßigen Abständen, über den Erfüllungsgrad deiner Bedürfnisse bewusst zu werden.

1. Teil der Übung: Kreuze auf der Skala von 1 bis 5 an, wie gut die Bedürfnisse für dich erfüllt sind, in Bezug auf die aktuelle Corona Situation und einen von dir dazu ausgewählten Zeitraum.

Beispiel: Wie gut waren die Bedürfnisse für dich erfüllt, bezogen auf Januar 2020 und sind es jetzt bezogen auf Januar 2021? Wo kannst du Unterschiede erkennen? Gibt es eine Erkenntnis, die du feiern möchtest? Oder möchtest du bedauern, dass Bedürfnisse unerfüllt sind?

Bedürfnis	Skala				
Schlaf / Ausruhen /Erholung/Ruhe	1	2	3	4	5
Bewegung	1	2	3	4	5
Obdach / Schutz / Wärme / Sicherheit	1	2	3	4	5
Sexualität	1	2	3	4	5
Selbständigkeit	1	2	3	4	5
Selbstvertrauen	1	2	3	4	5
Kreativität	1	2	3	4	5
Ehrlichkeit / Echtheit	1	2	3	4	5
Lernen/Wachsen/Entwicklung	1	2	3	4	5
Beitragen, Wirksam sein, Sinn	1	2	3	4	5
Integrität (mit meinen Werten in Einklang)	1	2	3	4	5
Liebe	1	2	3	4	5
In der Mitte sein, in mir Ruhen	1	2	3	4	5
Zugehörigkeit	1	2	3	4	5
Anerkennung (dass und wie ich bin)/	1	2	3	4	5
Wertschätzung (für das, was ich tue)	1	2	3	4	5
Unterstützung	1	2	3	4	5
Vertrauen	1	2	3	4	5



Intimität: Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit	1	2	3	4	5
Verstehen	1	2	3	4	5
Friede	1	2	3	4	5
Begeisterung / Feiern	1	2	3	4	5
Ordnung / Ritual	1	2	3	4	5
Transzendenz / Spiritualität	1	2	3	4	5
Einfühlung	1	2	3	4	5

2. Teil der Übung:

Schreibe dir für jedes unerfüllte Bedürfnis eine Strategie auf, wie du dir das Bedürfnis jetzt erfüllen kannst. Und dann schreibe noch mindestens 3 Alternativen dazu.

Mein unerfülltes Bedürfnis: _____

1. Strategie: _____

2. Strategie: _____

3. Strategie: _____

4. Strategie: _____

