

ZWEIFEL ALS AUSDRUCK VON NICHT ERFÜLLTEN BEDÜRFNISSEN

Aufgabe:

Wenn du deine aktuellen Zweifel und Gedanken als Ausdruck davon siehst, dass deine Bedürfnisse nicht erfüllt sind - welche Bedürfnisse könnten das sein? Wähle eins oder zwei aus der Liste aus.

Lebenserhaltung: Geistige und körperliche Gesundheit, Nahrung, Dach über den Kopf, Schutz, Sicherheit

Fürsorge: Geborgenheit, soziale Sicherheit, materielle Absicherung, anderen helfen

Zuneigung, Zuwendung: Selbstachtung, Respekt, Toleranz, Partnerschaft Wertschätzung, Gefühle ausdrücken

Partizipation: Kooperation, Meinungs austausch Mitbestimmung, Teil einer Gemeinschaft sein

Müßiggang: Ruhe, Beschaulichkeit, Sorglosigkeit, Phantasieren, Spiel und Spaß, Freizeit genießen

Identität: Abgrenzung, Selbstbehauptung Selbstverwirklichung Weiterentwicklung

Freiheit: Freiraum, Autonomie, Gleichberechtigung

Kreativität: Etwas Erschaffen, eigene Fähigkeiten einsetzen

Verständnis: Neugier, Vernunft, Forschen, Analysieren, lernen, andere ausbilden, verstanden werden

Mein/e Bedürfnis/se in dieser Situation:

Woran würdest du konkret sehen, dass dieses Bedürfnis erfüllt wird?