

# 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?**