

Seite 1

Die Bedürfnis-Karte

1. Schätzen Sie Ihre Gefühle auf einer Intensitäts-Skala von 1-10 ein.
1a) Bestimmen Sie Ihr Motiv für die Tätigkeit oder Unlust.
1b) Bestimmen Sie Ihr Bedürfnis bei der Tätigkeit oder Unlust.

2. Was empfinden Sie beim Gedanken an die Tätigkeit/Unlust? Wie möchten Sie sich fühlen? Wie haben Sie sich früher dabei gefühlt?

3. Welche Bedürfnisse werden nicht erfüllt? Was verhindert es? Wie wäre Ihr Leben idealerweise? (Was fehlt zum Glück?) Tun Sie es!

www.ich-habe-auch-angst.de

Seite 2

Selbstverwirklichung	Wachstum, Sinn, Selbst, Potenziale ausschöpfen, ein höheres Gut, Dienen, gesellschaftliche/weltliche Dienste
Wertschätzung & Geltung	Selbstachtung & Achtung: Respekt, Status, Ruhm, Ehre, Dominanz, Aufmerksamkeit, Selbstvertrauen, Leistung, Kompetenz, Freiheit, Unabhängigkeit, Selbstwert
Liebe & Zugehörigkeit	Freiheit von Einsamkeit & sozialen Ängsten: Freude, Bindung, Kinder, liebevolle Beziehungen, Gemeinschaft
Schutz & Sicherheit	Angstfreiheit: sichere Umgebung, Stabilität, Wohlbehalten, Struktur, Ordnung, wohltuende Grenzen
Körperliche Bedürfnisse	Hunger, Durst, Sexualität, Sauerstoff, Licht, Vitamine, Mineralien, Aktivität, bestimmte Temperatur, Ruhe, Schlaf, Schmerzfreiheit

www.ich-habe-auch-angst.de

Vorgehensweise

Bitte drucke dir dieses Blatt aus und klebe Seite 1 und 2 aufeinander. Alternativ ist es möglich, die leeren Zeilen daneben als Rückseite für je Seite 1 und 2 für Notizen zu nutzen.