

## Erkenne deine Bedürfnisse - Übung

Abgrenzung	Distanz	Identität	Offenheit	Spiritualität
Absicherung	Ehrlichkeit	Individualität	Ordnung	Sorglosigkeit
Abwechslung	Eindeutigkeit	Innerer Frieden	Partnerschaft	Spontaneität
Achtsamkeit	Einklang	Intimität	Pflichtbewusstsein	Struktur
Aktivität	Emotionen	Inspiration	Privatsphäre	Teilhabe
Akzeptanz	Engagement	Klarheit	Produktivität	Toleranz
Alleinsein	Experimentieren	Kompetenz	Respekt	Träumen
Analysieren	Erholung	Kontakt	Risiko	Unterhaltung
Anerkennung	Familie	Kooperation	Rückmeldung	Verantwortung
Ästhetik	Feiern	Kraft	Ruhe	Vernunft
Anregung	Freiheit	Kreativität	Sauberkeit	Verständnis
Aufmerksamkeit	Freude	Lachen	Schlaf	Vertrauen
Ausgeglichenheit	Freundschaft	Leichtigkeit	Schönheit	Vorsorge
Austausch	Fürsorge	Leidenschaft	Schutz	Wachstum
Authentizität	Geborgenheit	Leistung	Selbstachtung	Weiterentwicklung
Autonomie	Gelingen	Lernen	Selbständigkeit	Wertschätzung
Bedeutung	Genuss	Liebe	Selbstbestimmung	Zugehörigkeit
Begeisterung	Gesundheit	Mitbestimmung	Selbsterkenntnis	Zusammenarbeit
Beitrag	Gleichberechtigung	Musse	Selbstvertrauen	
Bewegung	Gleichgewicht	Mut	Sexualität	
Beziehung	Glück	Natur	Sicherheit	
Bei mir sein	Harmonie	Nähe	Sinn	
Beschäftigung	Hilfe	Neugier	Spass	
Bildung	Humor	Nostalgie	Spiel	



1. Wähle einen Lebensbereich aus, um die aktuellen Bedürfnisse in diesem Bereich herauszufinden; z.B. Ausbildung, Job, Beziehung, usw.
2. Welche 3 Bedürfnisse aus der Liste sind für dich in Bezug auf den gewählten Bereich im Moment relevant?
3. Schreibe diese unter die 3 Gläser und überlege dir, wofür diese Bedürfnisse für dich stehen.
4. Zeichne nun die IST-Füllstände für jedes Bedürfnis in Bezug auf den gewählten Bereich ein. Ein komplett gefülltes Glas würde heissen, das Bedürfnis ist zu 100% erfüllt, ein komplett leeres Glas hingegen, dass das Bedürfnis überhaupt nicht erfüllt ist.
5. Markiere den SOLL-Stand für alle drei Bedürfnisse, d.h. wie sehr das jeweilige Bedürfnis erfüllt sein sollte. Nicht immer ist 100% das angestrebte Ziel.
6. Schau dir dein Ergebnisbild selber an oder tausche es mit jemandem aus.
  - Wie geht es dir, wenn du auf deine Füllstände schaust?
  - Welche Erkenntnisse hast du in Bezug auf deinen Fokus?
  - Wenn die Füllstände weit auseinander liegen, frage dich: Was fehlt mir hier? Was brauche ich, damit dieses Bedürfnisglas besser gefüllt ist? Tausch dich mit anderen darüber aus. Sammle Ideen.