

Bedürfnischeck

Eine Einladung, hinter Anspannung, Rückzug oder Streit genauer hinzuschauen.

Ein Bedürfnis beschreibt, was dir wichtig ist. Es ist noch keine fertige Lösung und keine Forderung an eine bestimmte Person. Kreuze an, was gerade besonders berührt ist.

Verbindung und Zugehörigkeit

- ☐ Nähe ☐ Zuwendung ☐ Verständnis
☐ Respekt ☐ Gemeinsamkeit

Sicherheit und Orientierung

- ☐ Klarheit ☐ Verlässlichkeit ☐ Schutz
☐ Struktur ☐ Vertrauen

Selbstbestimmung und Grenzen

- ☐ Freiheit ☐ Mitgestaltung ☐ Privatsphäre
☐ Wahl ☐ Abgrenzung

Ruhe und körperliches Wohl

- ☐ Pause ☐ Schlaf ☐ Entlastung ☐ Bewegung
☐ Fürsorge

Lebendigkeit und Entwicklung

- ☐ Sinn ☐ Lernen ☐ Kreativität ☐ Spiel
☐ Wirksamkeit

Fairness und Beitrag

- ☐ Ausgleich ☐ Anerkennung ☐ Verantwortung
☐ Gegenseitigkeit ☐ Beteiligung

01 Meine drei wichtigsten Bedürfnisse im Moment

1. _____ 2. _____ 3. _____

02 Woran würde ich merken, dass davon etwas mehr erfüllt ist?

Beschreibe etwas Beobachtbares und möglichst Kleines.

03 Was kann ich selbst beitragen - und worum möchte ich bitten?

Eine Bitte lässt der anderen Person eine echte Wahl.
