



# WORKBOOK BEDÜRFNISSE

von Franziska Buchegger



# Bedürfnis-Check

Du findest in dem Kreis auf der nächsten Seite vier körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse. Darüber hinaus kannst du natürlich noch weitere Bedürfnisse entdecken. Welche Bedürfnisse dir persönlich wichtig sind, ist ganz individuell und kann sich auch je nach Lebensphase oder zum Beispiel auch im Verlauf deines Zyklus immer wieder ändern.

Besonders jedoch in diesen Momenten, wo alles zu viel wird und wir das Gefühl haben, nicht mehr weiter zu können, besteht meist bei mindestens einem dieser Bedürfnisse ein großer Mangel.

Schnapp dir zwei farbige Stifte und markiere mit einer Farbe den Ist-Stand deiner Bedürfniserfüllung und mit der zweiten Farbe den Wunsch-Stand.

Die Skala richtet sich von 1 = gar nicht erfüllt bis 10 = optimal erfüllt. Daran kannst du gut sichtbar machen, ob du aktuell in deiner Mitte bist und dein Tank gefüllt ist, oder du dringend Unterstützung brauchst, um deine Bedürfnisse zu erfüllen.

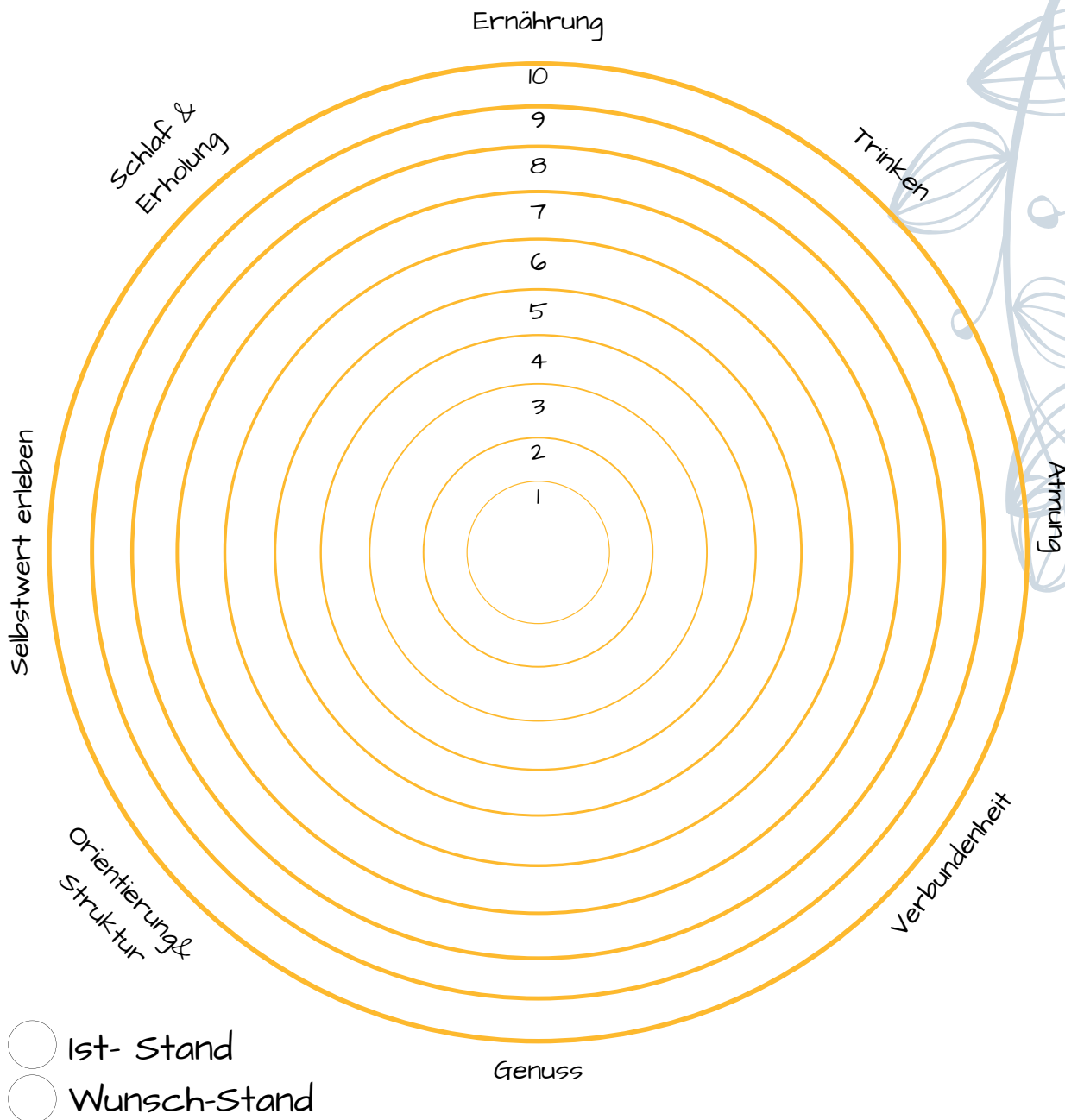
Der Erfüllungsstand unserer eigenen Grundbedürfnisse steht in direktem Zusammenhang mit dem Ausmaß der Kapazität, die uns jeden Tag zur Verfügung steht.

Dieser Check kann dir auch in der Tagesplanung eine Hilfestellung sein. Wenn sich Ist- und Wunsch-Stand annähernd decken, kannst du deutlich mehr stemmen, als wenn sich große Abstände ergeben.

# Bedürfnis-Check

Auf dieses Bedürfnis möchte ich diese Woche besonders achten:

\_\_\_\_\_



# Strategien

Bei der Erfüllung mancher Bedürfnisse sind wir auf Unterstützung angewiesen. Teilweise braucht es aber auch nur eine gute Strategie und neue Herangehensweisen. In der nachfolgenden Tabelle kannst du für dich selbst einen Strategiefahrplan erstellen, der dir im Alltag eine Hilfe sein kann, besser auf deine Bedürfnisse zu achten.

WENN ICH GUT FÜR MICH SORGE, KANN ICH GUT FÜR ANDERE SORGEN.

	WAS	WANN	WO	WER
Ernährung				
Schlaf & Erholung				
Trinken				
Atmung				
Selbstwert erleben				
Orientierung & Struktur				
Genuss				
Verbundenheit				

## WEITERFÜHREND:

Wenn du mehr von mir lesen willst oder Fragen zum Workbook hast:

[www.instagram.com/franzi.buchegger](https://www.instagram.com/franzi.buchegger)

[www.franziskabuchegger.com](http://www.franziskabuchegger.com)

Bedürfnis-Check inspiriert von Isabel Huttarsch

[www.mamapsychologie.de](http://www.mamapsychologie.de)

Alles Liebe!

