



# Bedürfnisse

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 Beürfnisse 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.

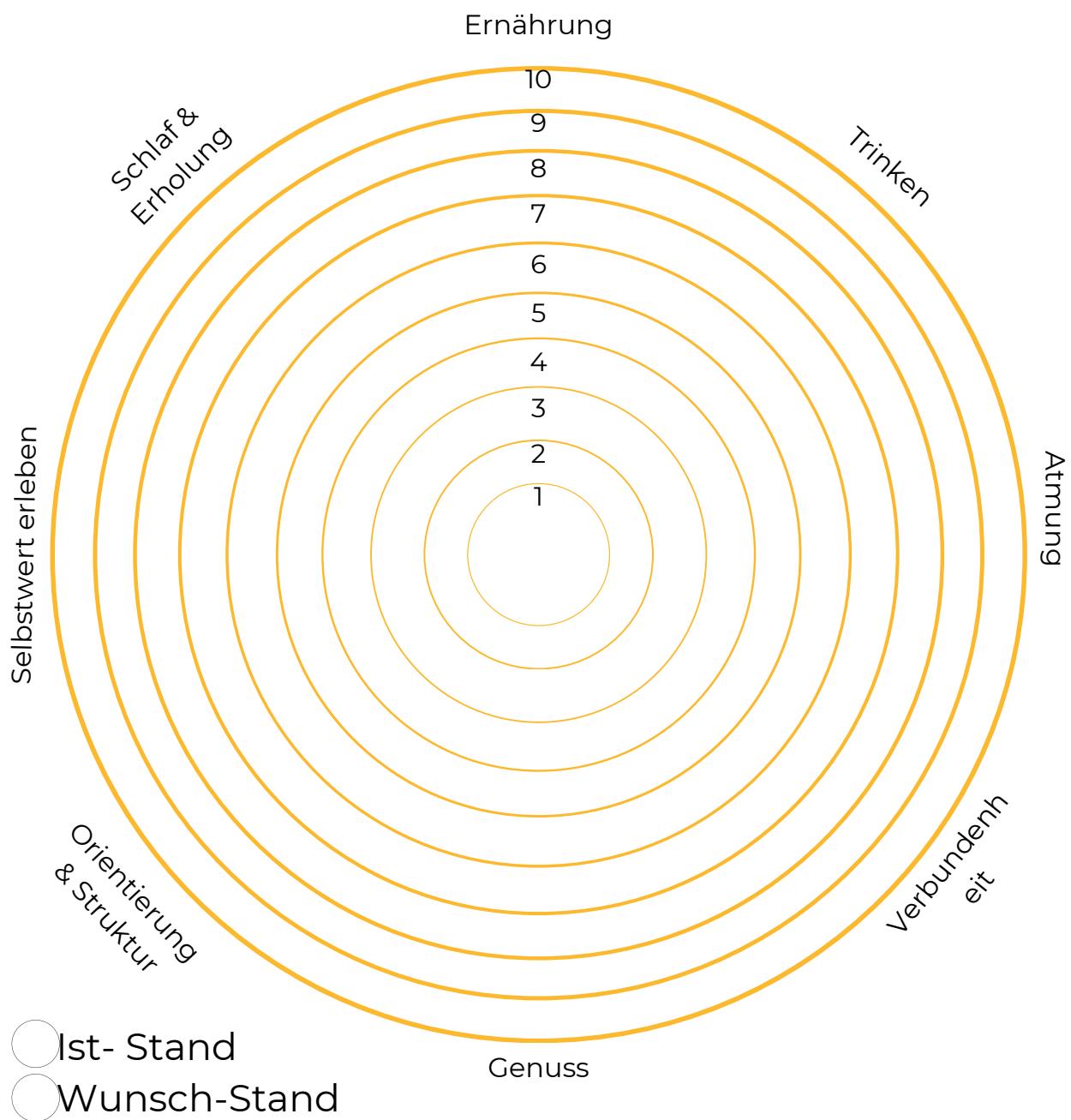
Der Erfüllungsstand unserer eigenen Grundbedürfnisse steht in direktem Zusammenhang mit dem Ausmaß der Kapazität, die uns jeden Tag zur Verfügung steht.

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				

# DANKE

Es freut mich sehr, dass wir im Gebet verbunden sind! Meine Arbeit mache ich von Herzen gerne und investiere viele Stunden und auch finanzielle Eigenmittel (Website, Programme, Fortbildungen,...) damit ich diese kostenlosen Produkte anbieten kann.

Warum? - Meine Sehnsucht ist nicht, ein erfolgreiches Online-Business aufzubauen, sondern Reich Gottes zu bauen und meine Talente dafür zu schenken. Besonders Mütter und Familien liegen mir am Herzen und ich möchte nicht, dass es an finanziellen Mitteln scheitert.

Wenn es dir leicht möglich ist und du es auf dem Herzen hast, freue ich mich, wenn du über mein PayPal-Spendenkonto deinen Beitrag dazu schenken möchtest. Ich vertraue auf die Versorgung des Herrn und bin dankbar für jeden kleinen oder größeren Betrag, der meine Arbeit unterstützt.



Schreibe mir sehr gerne an [info@franziskabuchegger.com](mailto:info@franziskabuchegger.com), wenn du Anregungen, Rückmeldung oder persönliche Fragen hast! Ich freue mich immer sehr von meinen LeserInnen zu hören.

Gottes Segen und ich freue mich, dass wir gemeinsam auf dem Weg sind!

Deine Franz



Bedürfnis-Check inspiriert von Isabel Huttarsch  
[www.mamapsychologie.de](http://www.mamapsychologie.de)



Hier geht's zum Wachstumsnewsletter (alle 5-6 Wochen) mit kleinen Alltagsgeschichten, Impulsen und Buchempfehlungen aus meinem persönlichen Weg. Für alle Neuanmeldungen gibt es einen Gutschein für eine GRATIS Postkarte zur Jahreslosung aus meinem Shop <3

...folge mir auch gerne auf Instagram unter [@franzi.buchegger](https://www.instagram.com/@franzi.buchegger)

