

# Meine Zugehörigkeitsbedürfnisse

Damit Sie beim Ausfüllen nicht das ankreuzen, was Sie denken, sondern das, was Sie fühlen, lade ich Sie zu einer Imagination ein. Schließen Sie die Augen und sprechen Sie innerlich jeden von mir gesprochenen Satz nach, z.B. Ich brauche Willkommen sein. Kann ich beginnen?

## Ich brauche ...

1. Willkommensein
2. Geborgenheit
3. Schutz
4. Liebe
5. Beachtung
6. Verständnis
7. Wertschätzung

### Ergebnis:

Mein wichtigstes  
Zugehörigkeitsbedürfnis ist Nr. \_

.....

Mein zweitwichtigstes  
Zugehörigkeitsbedürfnis ist Nr. \_

.....



So ging ich bisher mit meinem  
Zugehörigkeitsbedürfnis um

Bedürfnis: .....

☼ Ich warte und hoffe, daß jemand mein Bedürfnis spürt und mir gibt, was ich brauche	☼ Ich gehe zum anderen hin und hole mir, was ich brauche
☼ Ich bringe den anderen dazu, daß er mir gern gibt, was ich brauche	Ich zeige mit viel Gefühl, was ich brauche, daß der andere einfach mein Bedürfnis befriedigen muß
☼ Ich tue nichts, sage nichts, lasse mir nichts anmerken	☼ Ich gebe anderen, was ich selbst brauchen würde
☼ Ich vergesse einfach mein Bedürfnis, spüre es nicht mehr	..... ..... .....



# Umgang mit meinem Zugehörigkeitsbedürfnis

Mein wichtigstes Zugehörigkeitsbedürfnis ist:

- *Willkommensein - Geborgenheit - Schutz- Liebe - Beachtung - Verständnis - Wertschätzung* (zutreffendes unterstreichen)

- Um es zu befriedigen, habe ich bisher folgendes getan

- .....

- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:

- .....

- Die unangenehme Auswirkung war:

- .....

Es wäre besser gewesen:

- *Auszuhalten - zu bitten - zu verhandeln - mir es woanders holen - mir es selbst geben* (zutreffendes bitte unterstreichen)



Damit Sie beim Ausfüllen nicht das ankreuzen, was Sie denken, sondern das, was Sie fühlen, lade ich Sie zu einer Imagination ein. Schließen Sie die Augen und sprechen Sie innerlich jeden von mir gesprochenen Satz nach, z.B. Ich will Selbstbestimmung. Kann ich beginnen?

**Ergebnis:**

Mein wichtigstes  
Autonomiebedürfnis ist Nr. \_  
.....

Mein zweitwichtigstes  
Autonomiebedürfnis ist Nr. \_  
.....

## Meine Autonomiebedürfnisse

### Ich will ...

- 8. Selbst machen/können
- 9. Selbstbestimmung
- 10. Grenzen gesetzt
- 11. Gefördert & gefordert werden
- 12. Ein Vorbild
- 13. Intimität/Erotik
- 14. Ein Gegenüber



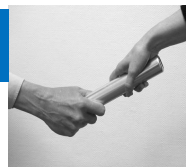
## So ging ich bisher mit meinem Autonomie-/Selbstbedürfnis SB um

Ich ziehe mich in mich zurück	☼ Ich bespreche es mit dem anderen und suche eine gemeinsame Lösung
☼ Ich mache einfach, was ich will und brauche	Ich lasse mir das nicht anmerken
Ich sage klipp und klar, was ich will und was ich nicht will	☼ Ich vergesse einfach mein Bedürfnis, spüre es nicht mehr
Ich suche mir jemand, der mir mein Bedürfnis bereitwilliger zugesteht	..... ..... .....



## Mein Autonomiebedürfnis

- Mein wichtigstes Autonomiebedürfnis ist: (zutreffendes unterstreichen)
- *Selbst machen/können - Selbstbestimmung - Grenzen - Gefordert & gefördert werden - ein Vorbild - Intimität/Erotik - ein Gegenüber*
- Um es zu befriedigen, habe ich bisher folgendes getan
- .....
- Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:
- .....
- Die unangenehme Auswirkung war:
- .....
- Es wäre besser gewesen:
- *Auszuhalten - zu bitten - zu verhandeln - mir es woanders holen - mir es selbst geben* (zutreffendes unterstreichen)



Meine  
Homöostase-  
bedürfnisse

**Ergebnis:**

Mein wichtigstes  
Homöostasebedürfnis ist

Nr. \_ .....

Mein zweitwichtigstes  
Homöostasebedürfnis ist

Nr. \_ .....

Ich brauche ...

H1: Eine angstfreie Bezugsperson

H2: Eine nicht bedrohliche  
Bezugsperson

H3: Eine unbedrohliche Außenwelt

H4: Keine aggressiv machende  
Bezugsperson

H5: Gleich starke Eltern

H6: Schuldfreiheit

H7: Missbrauchsfreiheit



## Mein Homöostasebedürfnis

- Mein wichtigstes Homöostasebedürfnis ist:
- (zutreffendes unterstreichen)
- *eine unängstlichen Gegenüber - einen nicht bedrohlichen Gegenüber - eine nicht bedrohliche Außenwelt - einen Gegenüber, der mich nicht aggressiv macht - gleich starke Eltern - Schuldfreiheit - Mißbrauchsfreiheit*
- Um es zu befriedigen, habe ich bisher folgendes getan
- .....
- Mein Gegenüber reagierte bisher darauf so:
- .....
- Die unangenehme Auswirkung war:
- .....
- Es wäre besser gewesen:
- *Auszuhalten - zu bitten - zu verhandeln - mir es woanders holen - mir es selbst geben* (zutreffendes unterstreichen)