

Mein Vorname:

Mein Nachname:

Datum:

Wir alle haben überdauernde Bedürfnisse im Umgang mit anderen und mit uns selbst. Sie finden Ihre Bedürfnisse am stimmigsten, wenn Sie bei jedem Satz die Augen schließen und ihn innerlich aussprechen. Vom Gefühl her kommt dann quasi Ihre Antwort - nicht vom Nachdenken.

A Zugehörigkeitsbedürfnissen

Kreuzen Sie bitte den jeweils zutreffenden Wert an

0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Ich brauche <u>Willkommensein</u> | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 2. Ich brauche <u>Geborgenheit, Wärme</u> | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 3. Ich brauche <u>Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit</u> | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 4. Ich brauche <u>Liebe, Zuneigung</u> | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 5. Ich brauche <u>Beachtung, Aufmerksamkeit</u> | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 6. Ich brauche <u>Verständnis</u> | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 7. Ich brauche <u>Wertschätzung, Bewunderung, Lob</u> | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |

Mein wichtigstes Bedürfnis von 1 bis 7 ist: Nr. ____ (.....)

Mein 2.wichtigstes Bedürfnis von 1 bis 7 ist: Nr. ____ (.....)

B Selbstbedürfnisse

Kreuzen Sie bitte den jeweils zutreffenden Wert an

0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

- | | |
|--|-----------------------|
| 8. Ich will <u>Selbst machen, selbst können</u> | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 9. Ich will <u>Selbstbestimmung</u> | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 10. Ich will <u>Grenzen</u> gesetzt bekommen | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 11. Ich will <u>gefördert und gefordert</u> werden | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 12. Ich will ein <u>Vorbild</u> | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 13. Ich will <u>Intimität, Hingabe, Erotik</u> | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 14. Ich will ein <u>Gegenüber</u> zur Auseinandersetzung | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |

Mein wichtigstes Bedürfnis von 8 bis 14 ist: Nr. ____ (.....)

Mein 2.wichtigstes Bedürfnis von 8 bis 14 ist: Nr. ____ (.....)

Das wichtigste von Nr. 1 bis 14 war Nr. ____ (.....)**C Homöostasebedürfnisse**

Kreuzen Sie bitte den jeweils zutreffenden Wert an

0 = nicht, 1 = kaum, 2 = etwas, 3 = deutlich, 4 = sehr, 5 = extrem

- | | |
|---|-----------------------|
| H1. Ich brauche eine unängstliche Bezugsperson | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H2. Ich brauche eine unbedrohliche Bezugsperson | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H3. Ich brauche eine unbedrohliche Außenwelt | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H4. Ich brauche eine Bezugsperson, die mich nicht extrem wütend macht | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H5. Ich brauche zwei gleichstarke Bezugspersonen (z.B. Elternteile) | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H6. Ich brauche Schuldfreiheit | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| H7. Ich brauche Missbrauchsfreiheit | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |

Mein wichtigstes Bedürfnis von H1 bis H7 ist: Nr. ____ (.....)

Mein 2.wichtigstes Bedürfnis von H1 bis H7 ist: Nr. ____ (.....)

Das wichtigste von Nr. 1 bis 14 und H1 bis H7 ist Nr. ____ (.....)