

**VDS27-J Veränderungsfragebogen im Umgang mit deinen zentralen Bedürfnissen** (© Sulz)

Jugendlicher

Name: ..... Datum: .....

Im vorherigen Fragebogen hast du deine wichtigsten Bedürfnisse, also das was du brauchst, herausgearbeitet. Diese sind:

1. mein wichtigstes **Zugehörigkeitsbedürfnis**: .....2. mein wichtigstes **Unabhängigkeitsbedürfnis**: .....3. mein wichtigstes **Homöostasebedürfnis**: .....

Nun geht es darum, wie du dir das holst was du brauchst. Sprich, wie du dir deine Bedürfnisse befriedigst. Bitte stell dir dafür den Zeitpunkt unseres letzten Gesprächs vor: Vorgespräch/Aufnahmegespräch/Abschlussgespräch. Und überlege dir bei den nachfolgenden Fragen immer, ob es innerhalb dieses Zeitraumes (**letztes Gespräch bis heute**) im Umgang mit deinen Bedürfnissen Veränderungen in die eine oder andere Richtung gegeben hat. Wie stark diese Veränderung war, kannst du mit Hilfe der Zahlen angeben. Sollte es gar keine Veränderung gegeben haben, dann kreuze gleich an. Je genauer deine Aussagen sind, desto hilfreicher ist diese Betrachtung.

**1. Wie ist es dir im Umgang mit deinem Bedürfnis nach Zugehörigkeit ergangen?**

| <i><b>Im Vergleich zum letzten Gespräch verhalte ich mich,...</b></i>   | viel weniger | deutlich weniger | etwas weniger | gleich | etwas mehr | deutlich mehr | viel mehr |
|---|--------------|------------------|---------------|--------|------------|---------------|-----------|
| 1) indem ich warte und hoffe, dass mir jemand gibt was ich brauche  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 2) indem ich zum anderen hingehe und mir hole was ich brauche   | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 3) indem ich den anderen dazu bringe, mir zu geben was ich brauche  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 4) indem ich mein Bedürfnis so deutlich zeige, dass der andere das Gefühl bekommt, es mir einfach befriedigen zu müssen | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 5) indem ich nichts tue, mir nicht anmerken lasse was ich brauche   | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 6) indem ich dem anderen gebe, was ich selbst brauchen würde  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 7) indem ich mein Bedürfnis unterdrücke, versuche es nicht mehr zu spüren   | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |

**Wie ist es deiner Bezugsperson im Umgang mit deinem Bedürfnis nach Zugehörigkeit ergangen?**

| <i><b>Im Vergleich zum letzten Gespräch, reagiert meine Bezugsperson,...</b></i> | viel weniger | deutlich weniger | etwas weniger | gleich | etwas mehr | deutlich mehr | viel mehr |
|--|--------------|------------------|---------------|--------|------------|---------------|-----------|
| 1) indem er/sie Verständnis für mich zeigt                                       | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 2) indem er/sie bereitwillig auf mein Anliegen eingeht                           | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 3) indem er/sie nicht versteht was ich brauche                                   | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |

|   |    |    |    |   |   |   |   |
|---|----|----|----|---|---|---|---|
| 4) indem er/sie mich ablehnt, mich abweist  | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5) indem er/sie mich als Konkurrent/in sieht, das Bedürfnis selbst will und braucht | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6) indem er/sie etwas dafür haben will wenn er/sie mir das Bedürfnis erfüllt        | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7) indem er/sie überhaupt nicht reagiert, egal was ich tue oder sage                | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |

Nun geht es um dein Bedürfnis nach **Unabhängigkeit** und Selbstbestimmung. Antworte aus dem Bauch heraus!

## 2. Wie ist es dir im Umgang mit deinem Bedürfnis nach Unabhängigkeit ergangen?

| <i><b>Im Vergleich zum letzten Gespräch verhalte ich mich,...</b></i>   | viel weniger | deutlich weniger | etwas weniger | gleich | etwas mehr | deutlich mehr | viel mehr |
|---|--------------|------------------|---------------|--------|------------|---------------|-----------|
| 1) indem ich mich zurück ziehe  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 2) indem ich einfach mache, was ich will und brauche  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 3) indem ich klipp und klar sage, was ich will und was ich nicht will   | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 4) indem ich mir jemanden suche, der mir mein Bedürfnis erfüllt   | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 5) indem ich mein Bedürfnis mit jemandem bespreche und wir gemeinsam eine Lösung suchen, die für beide okay ist | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 6) indem ich mir nichts anmerken lasse  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 7) indem ich versuche mein Bedürfnis zu unterdrücken, versuche es nicht mehr zu spüren                          | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |

## Wie ist es deiner Bezugsperson im Umgang mit deinem Bedürfnis nach Unabhängigkeit ergangen?

| <i><b>Im Vergleich zum Vorgespräch, reagiert meine Bezugsperson,...</b></i>         | viel weniger | deutlich weniger | etwas weniger | gleich | etwas mehr | deutlich mehr | viel mehr |
|---|--------------|------------------|---------------|--------|------------|---------------|-----------|
| 1) indem er/sie Verständnis für mich zeigt  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 2) indem er/sie bereitwillig auf mein Anliegen eingeht                              | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 3) indem er/sie nicht versteht was ich brauche                                      | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 4) indem er/sie mich ablehnt, mich abweist  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 5) indem er/sie mich als Konkurrent/in sieht, das Bedürfnis selbst will und braucht | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 6) indem er/sie etwas dafür haben will wenn er/sie mir das Bedürfnis erfüllt        | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 7) indem er/sie überhaupt nicht reagiert, egal was ich tue oder sage                | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |

Nun geht es um dein **Homöostasebedürfnis**. Dieses Bedürfnis beschreibt wie du deine Bezugspersonen gerne hättest und was du von ihr brauchst. Wie verhältst du dich in Beziehungen um dein Bedürfnis zu bekommen?

### 3. Wie ist es dir im Umgang mit deinem Bedürfnis nach Homöostase ergangen?

| <b>Im Vergleich zum letzten Gespräch, verhalte ich mich,...</b>   | viel weniger | deutlich weniger | etwas weniger | gleich | etwas mehr | deutlich mehr | viel mehr |
|---|--------------|------------------|---------------|--------|------------|---------------|-----------|
| 1) indem ich mich rasch anvertraue und gute Beziehungen eingehe   | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 2) indem ich sehr vorsichtig in der Auswahl einer engen Bezugsperson bin  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 3) indem ich mich außerhalb meiner vertrauten Umgebung unwohl fühle   | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 4) indem ich Auseinandersetzungen aus dem Weg gehe um mich nicht ärgern zu müssen                                       | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 5) indem ich mein Bedürfnis mit jemandem anderen bespreche und wir gemeinsam eine Lösung suchen, die für beide okay ist | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 6) indem ich darauf achte, dass ich nichts tue, was mir ein schlechtes Gewissen macht                                   | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 7) indem ich mir nicht anmerken lasse, was ich brauche, mein Bedürfnis für mich behalte                                 | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |

### Wie ist es deiner Bezugsperson im Umgang mit deinem Bedürfnis nach Homöostase ergangen?

| <b>Im Vergleich zum letzten Gespräch, reagiert meine Bezugsperson,...</b>             | viel weniger | deutlich weniger | etwas weniger | gleich | etwas mehr | deutlich mehr | viel mehr |
|---|--------------|------------------|---------------|--------|------------|---------------|-----------|
| 1) indem er/sie Verständnis für mich zeigt  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 2) indem er/sie bereitwillig auf mein Anliegen eingeht                                | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 3) indem er/sie nicht versteht was ich brauche  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 4) indem er/sie mich ablehnt, mich abweist  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 5) indem er/sie mich als Konkurrenten/in sieht, das Bedürfnis selbst will und braucht | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 6) indem er/sie etwas dafür haben will, wenn er/sie mir das Bedürfnis erfüllt         | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |
| 7) indem er/sie überhaupt nicht reagiert, egal was ich tue oder sage                  | -3           | -2               | -1            | 0      | 1          | 2             | 3         |

Vielen Dank für Deine Mühe!