

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

Bezugsperson

Name: Datum:

Im vorherigen Fragebogen haben Sie ihre wichtigsten Bedürfnisse, also das was Sie brauchen, herausgearbeitet. Diese sind:

1. mein wichtigstes **Zugehörigkeitsbedürfnis**:

2. mein wichtigstes **Unabhängigkeitsbedürfnis**:

3. mein wichtigstes **Homöostasebedürfnis**:

Nun geht es darum, wie Sie ihre Bedürfnisse befriedigen. Bitte stellen Sie sich dafür den Zeitpunkt unseres letzten Gesprächs vor: Vorgespräch/Aufnahmegespräch/Abschlussgespräch. Und überlegen Sie bei den nachfolgenden Fragen immer, ob es innerhalb dieses Zeitraumes (**letztes Gespräch bis heute**) im Umgang mit Ihren Bedürfnissen Veränderungen in die eine oder andere Richtung gegeben hat. Wie stark diese Veränderung war, können Sie mit Hilfe der Zahlen angeben. Sollte es gar keine Veränderung gegeben haben, dann kreuzen Sie gleich an. Je genauer Ihre Aussagen sind, desto hilfreicher ist diese Betrachtung.

1. Wie ist es Ihnen im Umgang mit Ihrem Bedürfnis nach Zugehörigkeit ergangen?

<i>Im Vergleich zum letzten Gespräch verhalte ich mich,...</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

→ Bitte wenden

Nun geht es um Ihr Bedürfnis nach **Unabhängigkeit** und Selbstbestimmung.

2. Wie ist es Ihnen im Umgang mit Ihrem Bedürfnis nach Unabhängigkeit ergangen?

<i>Im Vergleich zum letzten Gespräch verhalte ich mich,...</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

Nun geht es um Ihr **Homöostasebedürfnis**. Dieses Bedürfnis beschreibt wie Sie ihre Bezugspersonen gerne hätten und was Sie von ihr brauchen. Wie verhalten Sie sich in Beziehungen um dieses Bedürfnis zu befriedigt zu bekommen?

3. Wie ist es Ihnen im Umgang mit Ihrem Bedürfnis nach Homöostase ergangen?

<i>Im Vergleich zum letzten Gespräch, verhalte ich mich,...</i>	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

Vielen Dank für Ihre Mühe!