

**VDS27-J Meine zentralen Bedürfnisse** (Sulz & Richter, CIP Medien)  
 Bezugsperson

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

Sie finden auf der Liste **21 Bedürfnisse**. Versuche Sie für jedes Bedürfnis eine Antwort darauf zu finden, wie wichtig Ihnen dieses Bedürfnis ist. Fragen Sie nicht, was genau mit dem jeweiligen Bedürfnis gemeint ist, sondern nehmen Sie es so, wie Sie es verstehen. Versuchen Sie nach Ihrem Gefühl zu antworten! Antworten Sie aus dem Bauch heraus!

1. Meine Zugehörigkeitsbedürfnisse	gar nicht	kaum	etwas	deutlich	sehr	extrem
1) Ich brauche Willkommensein, dazu gehören	0	1	2	3	4	5
2) Ich brauche Geborgenheit, Wärme	0	1	2	3	4	5
3) Ich brauche Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit	0	1	2	3	4	5
4) Ich brauche Liebe erhalten, Zuneigung	0	1	2	3	4	5
5) Ich brauche Aufmerksamkeit, Beachtung	0	1	2	3	4	5
6) Ich brauche Verständnis	0	1	2	3	4	5
7) Ich brauche Bewunderung, Lob, Wertschätzung	0	1	2	3	4	5

Mein **wichtigstes** Zugehörigkeitsbedürfnis ist: .....

Nun geht es um deine Bedürfnisse nach **Unabhängigkeit** und **Selbstbestimmung**

2. Meine Unabhängigkeitsbedürfnisse	gar nicht	kaum	etwas	deutlich	sehr	extrem
8) Ich will selbst machen, selbst können	0	1	2	3	4	5
9) Ich will Selbstbestimmung, Freiraum, nichts aufzwingen lassen	0	1	2	3	4	5
10) Ich will Grenzen gesetzt bekommen	0	1	2	3	4	5
11) Ich will gefordert und gefördert werden	0	1	2	3	4	5
12) Ich will ein Vorbild haben	0	1	2	3	4	5
13) Ich will Hingabe, Intimität, Sexualität	0	1	2	3	4	5
14) Ich will ein Gegenüber, mit dem ich diskutieren kann	0	1	2	3	4	5

Mein **wichtigstes** Unabhängigkeitsbedürfnis ist: .....

→ Bitte wenden

Hier findest du **Homöostasebedürfnisse**. Sie fragen danach, wie du deine Bezugspersonen gerne hättest. Wie sollen die Bezugspersonen sein? Was brauchst du von ihnen? Bezugspersonen sind eigenen Eltern oder Partner.

3. Meine Homöostasebedürfnisse	gar nicht	kaum	etwas	deutlich	sehr	extrem
15) Ich brauche eine unängstliche Bezugsperson (die selber keine Angst hat)	0	1	2	3	4	5
16) Ich brauche eine unbedrohliche Bezugsperson (vor der ich keine Angst haben muss)	0	1	2	3	4	5
17) Ich brauche eine friedliche Umgebung	0	1	2	3	4	5
18) Ich brauche friedliche Familienmitglieder, die mich nicht wütend machen	0	1	2	3	4	5
19) Ich brauche zwei gleich starke Eltern, die gleich viel sagen	0	1	2	3	4	5
20) Ich will keine Schuldgefühle aufgeladen bekommen	0	1	2	3	4	5
21) Ich will nicht von anderen zur Befriedigung meiner Bedürfnisse ausgenutzt werden	0	1	2	3	4	5

Mein **wichtigstes** Homöostasebedürfnis ist: .....

Vielen Dank!