

Pegelstand Bedürfnisse

In dieser Übung findest du Gläser, die jeweils für ein bestimmtes Bedürfnis stehen. Finde heraus, welche Bedürfnisse aktuell gut erfüllt sind und welche deine Aufmerksamkeit benötigen.

Nimm dir 2 unterschiedliche Farben zur Hand. Zeichne mit der ersten Farbe ein, wie voll dein aktuelles Bedürfnis(-glas) ist. Ist es gut gefüllt oder doch eher leer? Mit der zweiten Farbe zeichnest du ein, wie voll du dieses Glas gerne hättest. Wie viel mehr davon möchtest du in deinem Leben haben?



Abenteuer



Routine



Selbstbestimmung



Entspannung



Gesundheit



Spaß



Zugehörigkeit



Austausch



Sinn/Spiritualität



Bewegung



Individualität



Inspiration



Anerkennung



Nähe



Klarheit



Sicherheit



Männlichkeit/
Weiblichkeit



Produktivität



Ordnung



Weiterentwicklung



Ruhe



Natur



Schlaf



Unterstützung



Wirksam sein

Reflektion

Welches Glas ist bedenklich leer und gehört unbedingt gefüllt? Welches Glas ist randvoll und geht vielleicht sogar schon über? Welches ist angenehm voll? Welche weiteren Bedürfnis-Gläser gibt es in deinem Leben, die Aufmerksamkeit benötigen, aber hier nicht angeführt sind?

Nenne nun für jedes Glas ein bis zwei Maßnahmen, um die Bedürfnis-Gläser aufzufüllen!