

Lese dir in aller Ruhe alle Begriffe in der Bedürfnisliste durch und kennzeichne dann die Bedürfnisse, die momentan unerfüllt sind in deinem Leben. Falls dir noch andere Begriffe einfallen, kannst du sie in die freien Spalten eintragen.

Achtung	Identität	Partnerschaft
Akzeptanz	Individualismus	Persönlichkeit
Anerkennung	Initiative	Pflichtbewusstsein
Aufmerksamkeit	Inspiration	Rechtmäßigkeit
Ausgeglichenheit	Integrität	Redegewandtheit
Ausgewogenheit	Intensität	Selbstbestimmung
Authentizität	Kompetenz	Selbstverantwortung
Beständigkeit	Kongruenz	Sicherheit
Beistand	Klärung	Tatkraft
Dankbarkeit	Lebensfreude	Trost
Disziplin	Liebe	Toleranz
Ehrlichkeit	Loyalität	Unabhängigkeit
Erfolg	Mitgefühl	Unterstützung
Freiheit	Menschlichkeit	Verteilung
Gleichheit	Mitspracherecht	Verantwortung
Gemeinschaft	Nützlichkeit	Verbindlichkeit
Glaubwürdigkeit	Natürlichkeit	Vertrauen
Gerechtigkeit	Nachhaltigkeit	Wertschätzung
Höflichkeit	Ordnung	Zärtlichkeit
Hilfsbereitschaft	Organisation	Zweisamkeit
Humor		

Überlege dir nun zu jedem unerfüllten Bedürfnis mind. drei konkrete Handlungen, die du jetzt sofort umsetzen kannst, um es zu erfüllen. Notiere dann deine Ideen hier unten:

Bedürfnis: _____

Aktion: _____

Bedürfnis: _____

Aktion: _____

Bedürfnis: _____

Aktion: _____

Bedürfnis: _____

Aktion: _____

Bedürfnis: _____

Aktion: _____

