



## Pegelstand der Bedürfnisse

Die Liste menschlicher Bedürfnisse ist lang und je nachdem, wo wir im Leben stehen, sind einige gerade wichtiger als andere. Es gibt Bedürfnisse, die erfüllt sein müssen, damit wir unversehrt leben können. Andere sorgen dafür, dass wir zufrieden sind. Wieder andere bestimmen, wie gut wir uns verwirklichen können. Die üblichsten Bedürfnisse haben wir hier als Gläser dargestellt. Du benötigst nun Stifte in zwei unterschiedlichen Farben. Markiere mit der einen, wie sehr du das Bedürfnis gern erfüllt hättest und mit der anderen, wie sehr es aktuell erfüllt ist.

**Deine Farben:** Wunsch Realität



Sicherheit



Nahrung



Schlaf



Energie



Ruhe



Liebe



Freude



Abenteuer



Autonomie



Bewegung



Sexualität



Wissen



Sinn



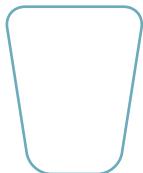
Routine



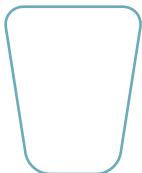
Nähe



Gemeinschaft



Kreativität



Gesundheit



Verantwortung



Einfluss



Sorglosigkeit



Struktur



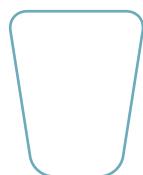
Sauberkeit



Erfolg



Anerkennung



Unterstützung



Harmonie



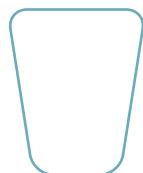
Austausch



Verlässlichkeit



Ästhetik



Respekt



Sorgfalt



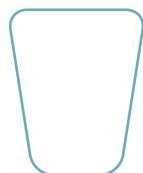
Ehrlichkeit



Entschleunigung



Spontanität



Humor



Effizienz



Wachstum



Herausforderung



Albernheit