

Bedürfnisinseln

6 Bedürfnisinseln

- Ich (Authentizität, Sinn, Kreativität, Selbstwert, Entwicklung, Verbindung)
- Körper (Körperliche Nahrung, Bewegung, Sexualität, Ruhe/Entspannung)
- Abgrenzung (Autonomie, Schutz, Sicherheit)
- Verbindung (Nähe, Liebe, Intimität, Verständnis, Akzeptanz, Unterstützung, Zugehörigkeit)
- Feiern (Spiel, Freude/Lachen, Lebendigkeit)
- Beruf (Wertschätzung, Wirksamkeit, Erfolg, Effizienz, Struktur, Orientierung, Klarheit, Teamgeist)

Ablauf der Übung

Teilnehmer und Teilnehmerinnen betrachten nacheinander jede Insel in aufeinanderfolgenden Breakout-session. Sie haben 15 Minuten Zeit, sich nach kurzer Besinnung, zu den Bedürfnissen frei auszutauschen. Nach 15 Minuten werden neue Gruppen gebildet. Jede Person besucht jede Insel einmal.

Unterstützende Fragen

Wie steht es aktuell in meinem Leben um diese Bedürfnisse? Sind sie erfüllt oder eher im Defizit? Wie geht es mir damit?

Wohin geht meine Sehnsucht?

Warum bin ich hier? Welche Qualität möchte ich mit dieser Grundausbildung (verstärkt) in mein Leben bringen?







