

Bedürfnisinseln

Material

6 Bedürfnisinseln

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

Ablauf der Übung

Menschen gehen durch den Raum und schauen sich die Inseln an. Beim Gong versammeln sich jeweils min. zwei, max. vier Personen auf einer Insel. Dort haben die Personen 10-15 Min. Zeit, sich nach kurzer Besinnung, zu den Bedürfnissen frei auszutauschen.

Beim nächsten Gong gehen wieder alle durch den Raum. Gongt es erneut, finden sich wieder 2 - 4 Personen (bei 20 Personen 3 – 4) auf einer Insel zusammen.

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?

Zeitbedarf

70 – 90 Min. + Nachbesprechung