

Bedürfniswaage

Bei der nachfolgenden Übung geht es darum, Vorstellungskraft und Selbstempathie zur Entscheidung zwischen zwei oder mehreren Handlungsalternativen zu nutzen. Wenn wir mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt kommen, können wir leichter eine für uns stimmige Entscheidung treffen.

Aufgabe: nacheinander intensiv in die Vorstellung, die einzelnen Handlungsalternativen tatsächlich umzusetzen, gehen

Handlungsalternativen selbstempathisch abwägen			
	Alternative 1	Alternative 2	Alternative 3
Beschreibung			
Gefühle			
Erfüllte Bedürfnisse			
Unerfüllte Bedürfnisse			
Strategie für Unerfüllte Bedürfnisse			

Unterstützende Fragen

- Wie genau sieht die jeweilige Handlungsalternative aus?
- Welche Gefühle löst die vorgestellte Umsetzung der Alternative 1,2,3 ... aus?
- Welche Bedürfnisse würden durch die Umsetzung dieser Alternative erfüllt werden?
- Welche Bedürfnisse würden durch diese Alternative auf der Strecke bleiben?
- Falls nach dem Kontakt mit den Gefühlen und Bedürfnissen noch keine Entscheidungsklarheit besteht, bitte noch einmal prüfen, ob es noch Gefühle und Bedürfnisse gibt, die bisher nicht identifiziert wurden.
- Welche Bedürfnisse bleiben bei der gewählten Strategie evtl. unerfüllt? Wie soll damit umgegangen werden?

PA, 30 Min./P.

