

## Die Bedürfnisbilanz

Es gibt für jeden Menschen Bedürfnisse bzw. Werte, deren Erfüllung essentiell wichtig für das Empfinden von Glück und persönlicher Zufriedenheit sind. Der „Füllstand“ dieser Bedürfnisse entscheidet darüber, wie kraftvoll und energiegeladen wir uns erleben.

### Arbeitsschritt 1

Im ersten Schritt geht es darum, die folgenden vier Fragen möglichst spontan aus dem Bauch heraus zu beantworten, ohne viel nachzudenken:

- Wer war der Held/die Heldin meiner Kindheit? Was haben diese Menschen/Figuren/Idole getan, dass sie mir heldenhaft erschienen?
- Wen habe ich in meiner Kindheit in meinem persönlichen Umfeld (Familie, Nachbarschaft/Schule ...) am meisten geschätzt?
- Was ist mir aktuell das Wertvollste (ausgeschlossen Personen und Tiere) in meiner Wohnung?
- Was war für mich der schönste Augenblick in dieser Woche?

### Arbeitsschritt 2

Der zweite Arbeitsschritt dient dazu, die Antworten gemeinsam anzuschauen um herauszufinden, welche Bedürfnisse hinter den Antworten sichtbar werden.

### Arbeitsschritt 3

Jetzt werden die ermittelten Bedürfnisse visualisiert (z. B. als Vorratsgläser auf einem Küchenregal). Dabei darf sich die „Wichtigkeit“ des Bedürfnisses in Größe und Design widerspiegeln. Der Füllstand gibt an, wie weit das Bedürfnis aktuell als erfüllt erlebt wird.

### Arbeitsschritt 4

Der letzte Schritt dient dem Feiern und Wachsen.

- Welche Strategien habe ich bisher ausprobiert, um das Bedürfnis zu nähren?
- Was gibt es zu feiern? Was ist mir mit Blick auf die Erfüllung meiner Bedürfnisse gut gelungen?
- Welche möglichst konkreten Strategien fallen mir ein, um ab jetzt noch besser für mich zu sorgen?

10 Min. Einzelarbeit, 20 Min. Partnerarbeit/Person = 50 Min.