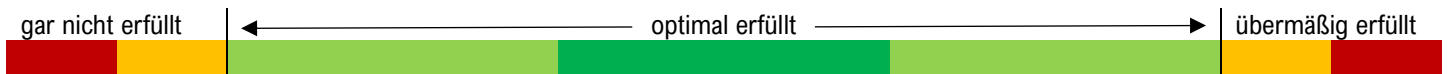


Grundbedürfnisse

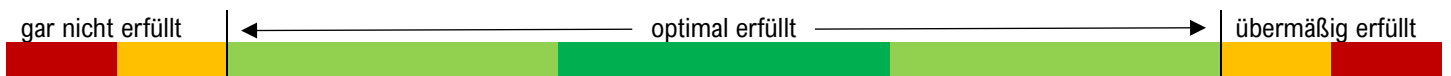
(formuliert nach Grawe)

Hier geht es um eine **Momentaufnahme**. Such dir einen ruhigen, entspannten Ort, verbanne alle möglichen Ablenkungen (Smartphone, TV, Haustiere etc.) und ergründe dann ganz in Ruhe, wie es um die einzelnen Bedürfnisse aktuell bei dir bestellt ist. Hast du gleich einen Impuls? Folge ihm und zeichne ihn mit Bleistift auf der jeweiligen Skala auf. Später kannst du immer noch Veränderungen vornehmen.

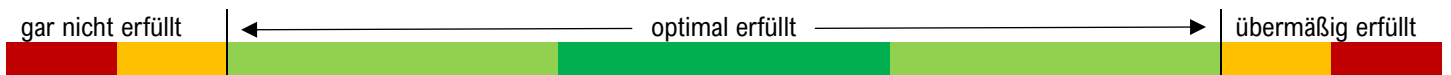
Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle



Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung



Das Bedürfnis nach Bindung



Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

