

Dieses Arbeitsblatt ist aufbauend auf dem Arbeitsblatt zum Thema "Gefühle fühlen" und hilft dabei, Bedürfnisse klarer zu benennen. Es unterstützt Reflexionsprozesse in Einzel- oder Gruppenarbeit. Zu diesem Zweck stehen mehrere Bedürfnislisten zur Verfügung. Wähle die Liste aus, die für dich am stimmigsten ist und deine aktuelle Situation am besten abbildet.

## So kannst du vorgehen:

### **Bedürfnisse kennenlernen**

Lies die verschiedenen Kategorien (z. B. „Willkommen sein“, „Einen Platz haben“, „Gehalten werden“, „Lebendig sein“) und die darunter angegebenen Begriffe.

### **Eigenes Bedürfnis finden**

Überlege, welches Bedürfnis hinter deinem aktuellen Gefühl oder deiner Körperempfindung stehen könnte. Wähle alle Begriffe aus, die zu deinem inneren Zustand passen.

### **Verbindung herstellen**

Verknüpfe das ausgewählte Bedürfnis mit deiner vorherigen Körperwahrnehmung:

- Was zeigt mir mein Körper?
- Welches Bedürfnis möchte gesehen oder erfüllt werden?

### **Transfer in den Alltag**

Überlege, was dir helfen könnte, dieses Bedürfnis in deinem Alltag zu unterstützen – durch eine Handlung, eine Pause, ein Gespräch oder eine bewusste Entscheidung.

### **Ziel der Übung:**

Eigene Bedürfnisse kennenlernen, innere Prozesse verstehen und Wege zu mehr Selbstfürsorge oder Klarheit entwickeln.

# Was brauche ich...?

## Die Bedürfnisse

Willkommen sein

Liebe

Wertschätzung

Anerkennung

Menschlichkeit

Sinnhaftigkeit

Loyalität

Integrität

Wärme

Toleranz

Zugehörigkeit

Beitragen

Gemeinschaft

Gefragt werden

Nähe

Nahrung

Einen Platz haben

Raum

Gleichwertigkeit

Autonomie

Authentizität

Ruhe

Flexibilität

Gehört werden

Abgrenzung

Lernen

Gesehen werden

Wachstum

Freiheit

Feedback

Luft

Wasser

Gehalten werden

Unterstützung

Geborgenheit

Sicherheit

Ordnung

Spiritualität

Vertrauen

Struktur

Schutz

Zärtlichkeit

Verbindung

Verständnis

Empathie

Zuversicht

Harmonie

Frieden

Lebendig sein

Spiel

Kreativität

Ehrlichkeit

Lebendigkeit

Inspiration

Lebensfreude

Achtsamkeit

Sex. Ausdruck

Spaß

Leidenschaft

Aufrichtigkeit

Kontakt

Offenheit

Klarheit

Gefühle haben immer eine  
Botschaft für uns

# Bedürfnisse

Was brauche ich...?

## Emotionale Wärme und Nähe

- |               |             |
|---------------|-------------|
| Geborgenheit  | Vertrauen   |
| Zugehörigkeit | Ehrlichkeit |

## Ruhe und Entspannung

- |         |          |
|---------|----------|
| Rückzug | Erholung |
| Auszeit | Stille   |

## Leistung und Verantwortung

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| Disziplin | Selbstwirksamkeit |
| Fürsorge  | Anstrengung       |

## Humor und Optimismus

- |            |              |
|------------|--------------|
| Spaß       | Leichtigkeit |
| Zuversicht | Gelassenheit |

## Ermutigung

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| Unterstützung | Inspiration      |
| Bestärkung    | geteilte Erfolge |

## Selbstbestimmung

- |           |                      |
|-----------|----------------------|
| Autonomie | Selbstverwirklichung |
| Freiheit  | Toleranz             |

## Verlässlichkeit

- |               |            |
|---------------|------------|
| Beständigkeit | Sicherheit |
| Routine       | Heimat     |

## Tatendrang

- |          |                 |
|----------|-----------------|
| Spannung | Risikofreude    |
| Mut      | Eigeninitiative |

## Trost

- |            |                  |
|------------|------------------|
| Zuwendung  | Zuflucht         |
| Versöhnung | Wiedergutmachung |

## Ordnung

- |            |              |
|------------|--------------|
| Anleitung  | Orientierung |
| Stabilität | Klarheit     |

Gefühle haben immer eine  
Botschaft für uns