



Bedürfnis-Check

Kreuze auf der Skala von 1 bis 5 an, wie gut die Bedürfnisse für dich erfüllt sind, in Bezug auf eine Situation, einen Zeitraum oder eine Handlung. Beispiel. Wie gut, waren diese Bedürfnisse für dich erfüllt, wenn du auf die letzte Woche zurück blickst?	
Bedürfnis	Skala
Schlaf / Ausruhen /Erholung/Ruhe	1 2 3 4 5
Bewegung	1 2 3 4 5
Obdach / Schutz / Wärme / Sicherheit	1 2 3 4 5
Sexualität	1 2 3 4 5
Selbständigkeit	1 2 3 4 5
Selbstvertrauen	1 2 3 4 5
Kreativität	1 2 3 4 5
Ehrlichkeit / Echtheit	1 2 3 4 5
Lernen/Wachsen/Entwicklung	1 2 3 4 5
Beitragen, Wirksam sein, Sinn	1 2 3 4 5
Integrität (mit meinen Werten in Einklang)	1 2 3 4 5
Liebe	1 2 3 4 5
In der Mitte sein, in mir Ruhen	1 2 3 4 5
Zugehörigkeit	1 2 3 4 5
Anerkennung (dass und wie ich bin)/	1 2 3 4 5
Wertschätzung (für das, was ich tue)	1 2 3 4 5
Unterstützung	1 2 3 4 5
Vertrauen	1 2 3 4 5
Intimität: Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit	1 2 3 4 5
Verstehen	1 2 3 4 5
Friede	1 2 3 4 5
Begeisterung / Feiern	1 2 3 4 5
Ordnung / Ritual	1 2 3 4 5
Transzendenz / Spiritualität	1 2 3 4 5
Einfühlung	1 2 3 4 5