



Vertiefende Übung:

Gefühle und Bedürfnisse

Ihr Ziel: Sie haben bis hierher emotional viel geleistet und proben jetzt den positiven Ausblick.

Vorbereitung: Laden Sie sich diese Vorlage herunter oder drucken Sie sie aus und legen Sie los.

Zeitaufwand: Solange Sie mögen, ein paar Minuten reichen auch hier zunächst.

Durchführung: Sie haben eine intensive Bestandsaufnahme Ihrer Gefühle und Bedürfnisse gemacht. Von hier aus denken und träumen Sie weiter. Nehmen Sie die folgenden Aussagen und Fragen als Richtschnur:

Ich kann meine Gefühle benennen. Ich fühle zurzeit:

Ich möchte mich lieber anders fühlen, nämlich so:

Nutzen Sie gern Worte oder nehmen Sie ein gesondertes Blatt und malen es auf. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie malen und zeichnen können oder nicht.

Ich habe auch Bedürfnisse. Ich brauche:

Diese Bedürfnisse kann ich allein erfüllen:

Und zwar so:

Für diese Bedürfnisse benötige ich Unterstützung:

Diese Unterstützung hole ich mir so:
