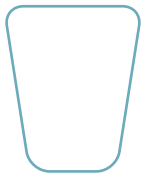




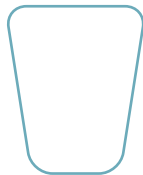
## Pegelstand der Bedürfnisse

Die Liste menschlicher Bedürfnisse ist lang und je nachdem, wo wir im Leben stehen, sind einige gerade wichtiger als andere. Es gibt Bedürfnisse, die erfüllt sein müssen, damit wir unversehrt leben können. Andere sorgen dafür, dass wir zufrieden sind. Wieder andere bestimmen, wie gut wir uns verwirklichen können. Die üblichsten Bedürfnisse haben wir hier als Gläser dargestellt. Du benötigst nun Stifte in zwei unterschiedlichen Farben. Markiere mit der einen, wie sehr du das Bedürfnis gern erfüllt hättest und mit der anderen, wie sehr es aktuell erfüllt ist.

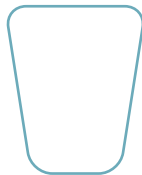
**Deine Farben:**  Wunsch  Realität



Sicherheit



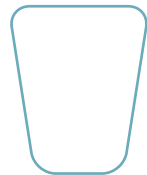
Nahrung



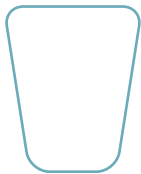
Schlaf



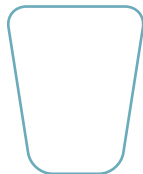
Energie



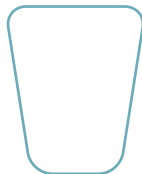
Ruhe



Liebe



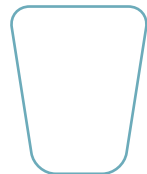
Freude



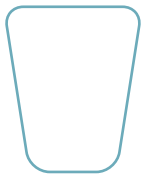
Abenteuer



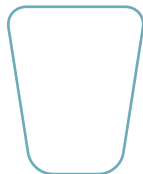
Autonomie



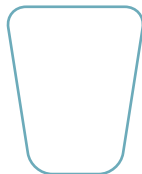
Bewegung



Sexualität



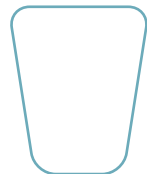
Wissen



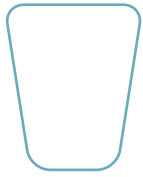
Sinn



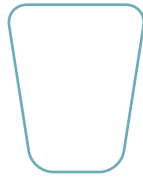
Routine



Nähe



Gemeinschaft



Kreativität



Gesundheit



Verantwortung



Einfluss



Sorglosigkeit



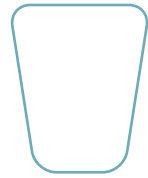
Struktur



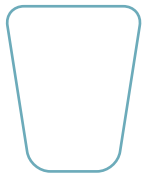
Sauberkeit



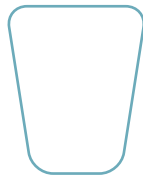
Erfolg



Anerkennung



Unterstützung



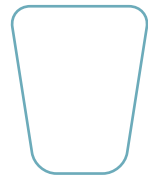
Harmonie



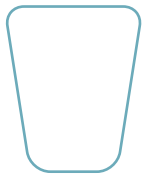
Austausch



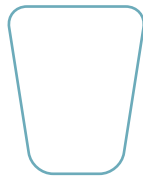
Verlässlichkeit



Ästhetik



Respekt



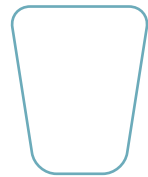
Sorgfalt



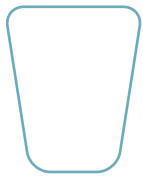
Ehrlichkeit



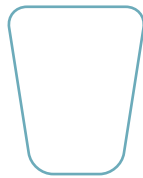
Entschleunigung



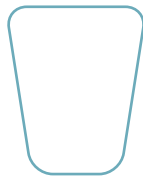
Spontaneität



Humor



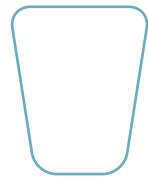
Effizienz



Wachstum



Herausforderung



Albernheit