

Grundbedürfnisse erfüllen

Bitte notieren Sie im Lauf der Woche in die abgebildeten Kreise, inwieweit Sie Ihre psychischen und körperlichen Bedürfnisse erfüllen konnten.

- Bindung: Wann haben Sie sich angenommen / gemocht / geliebt gefühlt?
- Kompetenz: Wann haben Sie sich kompetent / anerkannt gefühlt?
- Selbstbestimmung: Wann haben Sie sich frei / selbstbestimmt gefühlt?
- Sinn: Wann hatten Sie das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun oder Ihre langfristigen Ziele zu verfolgen?
- Lebensfreude: Wann haben Sie das Leben genossen?

