

Bedürfnisse erfüllen: konkrete Pläne

Bitte überlegen Sie, was Sie tun können, um wichtige Bedürfnisse zu erfüllen. Unter den schwierigen Bedingungen der Corona-Schutzmaßnahmen erfordert es besonders viel Phantasie und Kreativität, um dazu die passenden Möglichkeiten zu finden.

Möglicherweise wissen Sie, was zu tun wäre, dann versuchen Sie, einen konkreten Plan daraus zu machen. Vielleicht müssen Sie auch in der Vergangenheit forschen: was hat Ihnen früher einmal dabei geholfen, dieses Bedürfnis zu erfüllen? Möglicherweise gilt es auch, neue Entwürfe zu machen und neue Aktivitäten auszuprobieren: Was *könnte* Ihnen dabei helfen, das jeweilige Bedürfnis zu erfüllen? Was könnten Sie ausprobieren?

Was könnte ich tun, um mehr Bindung zu erfahren?

(Bindung, Liebe, Zugehörigkeit, Angenommensein <>
Einsamkeit, Ablehnung, Ausgeschlossenheit)

Ideen / Pläne

Was könnte ich tun, um mehr Kompetenz zu erleben?

(Kompetenz, Selbstwirksamkeit, Erfolg, Anerkennung <>
Misserfolg, Überforderung, Scheitern, Spott)

Ideen / Pläne

Was könnte ich tun, um mehr Selbstbestimmung zu erleben?

(Selbstbestimmung, Freiheit, Autonomie, Kontrolle <>

Fremdbestimmtheit, Zwang, überstrenge Regeln, Ausgeliefertsein)

Ideen / Pläne

Was könnte ich tun, um mehr Sinn zu erleben?

(Sinn, größere Zusammenhänge, mittel- und langfristige Ziele, Werte <>

Sinnlosigkeit, Sinnkrise, Bedeutungslosigkeit, Orientierungslosigkeit)

Ideen / Pläne

Was könnte ich tun, um mehr Lebensfreude zu erleben?

(Freude, Spaß, Genuss, Aufgehen in einer Tätigkeit <>

Askese, Langeweile, übermäßige Disziplin)

Ideen / Pläne
