

MEIN BEDÜRFNIS-RADAR

KURZ INNEHALTEN. WAS BRAUCHT GERADE MEHR AUFMERKSAMKEIT?



SO FUNKTIONIERT'S

Bewerte einmal pro Monat, wie gut jedes Bedürfnis erfüllt ist. Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (voll und ganz). Verbinde die Punkte.



8. FREUDE & LEICHTIGKEIT

Hat Schönes gerade Platz in meinem Leben?



7. RUHE & ERHOLUNG

Komme ich wirklich zur Ruhe?



6. KOMPETENZ & WIRKSAMKEIT

Erlebe ich mich handlungsfähig?



1. SICHERHEIT

Fühle ich mich stabil und getragen?



2. AUTONOMIE

Kann ich Entscheidungen treffen, die zu mir passen?



3. ANERKENNUNG

Fühle ich mich gesehen und wertgeschätzt?



4. ZUGEHÖRIGKEIT

Fühle ich mich verbunden?



5. SINN & BEDEUTUNG

Fühlt sich mein Alltag sinnvoll an?



Mein Monat:

.....

ORIENTIERUNG STATT BEWERTUNG

- **8 – 10**
gut versorgt.
Das darf so bleiben.
- **5 – 7**
im Blick behalten.
Kleine Impulse können gut tun.
- **1 – 4**
braucht Aufmerksamkeit.
Hier lohnt es sich, liebevoll hinzuschauen.
- ♥ Wenn etwas niedrig ist:
Nicht alles verändern.
Oft hilft ein kleiner, nächster Schritt.

– ZEIT FÜR REFLEXION



WAS GEHT GUT?

Wo bin ich gerade gut versorgt?



WAS KOMMT ZU KURZ?

Welche Bereiche brauchen mehr Aufmerksamkeit?



MEIN NÄCHSTER KLEINER SCHRITT

Was kann ich in den nächsten Wochen konkret tun?

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

*Mein Monat
in einem Satz*

Was hat mir diesen Monat gutgetan?

Was möchte ich nächsten Monat stärken?