

# BEDÜRFNISSE ERKENNEN



## **Good-to-know:**

Jeder Mensch hat neben körperlichen Grundbedürfnissen wie essen, schlafen, trinken usw. weitere Grundbedürfnisse. Diese sind bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.

Nachstehend kannst du **vier übergeordnete** und **dazugehörige untergeordnete Bedürfnisse** entnehmen. Spüre in dich hinein und finde für dich heraus welche Bedürfnisse dir besonders wichtig sind, denn um Grenzen setzen zu können bedarf es ein genaueres Hinschauen seiner eigenen Bedürfnisse. Du kannst nämlich keine Grenzen setzen, wenn du nicht weißt, wo sie liegen und welche deiner Bedürfnisse durch ständiges "Ja" sagen, aber "Nein" fühlen, vernachlässigt werden.

## **4 Grundbedürfnisse:**

### **Das (Grund-)Bedürfnis nach Sicherheit**

untergeordnete Bedürfnisse könnten beispielsweise sein:

Unterstützung/ Fürsorge/ Vertrauen /Orientierung/ Klarheit/ Gerechtigkeit

### **Das (Grund-)Bedürfnis nach Entspannung:**

untergeordnete Bedürfnisse könnten beispielsweise sein:

Freude/ Leichtigkeit/ Rückzug/ Ruhe/ Spaß/ Stille/ Erholung/ Bequemlichkeit/ Harmonie

### **Das (Grund-)Bedürfnis nach Bindung:**

untergeordnete Bedürfnisse könnten beispielsweise sein:

Verbundenheit/ Respekt/ Wertschätzung/ Anerkennung/ Verständnis/ Austausch/ Anerkennung/ Nähe/ Ehrlichkeit

### **Das (Grund-)Bedürfnis nach Autonomie:**

untergeordnete Bedürfnisse könnten beispielsweise sein:

Freiheit/ Wachstum/ Privatsphäre/ Unabhängigkeit/ Sinn/ Selbstwirksamkeit

#### **HERZENSTIPP:**

Seine eigenen Bedürfnisse zu identifizieren ist nicht immer so easy. Gerade im Selbstcoaching kann es sehr herausfordernd sein.

Gerne unterstütze ich dich in einem persönlichen 1:1 dabei, deine Bedürfnisse zu identifizieren. Melde dich bei Interesse herzlich gerne bei mir.

♥ E-Mail: [info@coachingsamtherz.de](mailto:info@coachingsamtherz.de)