



Selbstfürsorge & Bedürfnisse

Schau die folgende Liste mit Bedürfnissen an und überlege, welche von ihnen gerade besonders wichtig für Dich sind:

SICHERHEIT

Fürsorge, Lebenserhaltung, Schutz, Übersichtlichkeit, Planbarkeit, Klarheit & Struktur, Abgrenzung: das eigene Reich, Rückzug & Privatsphäre

KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE

gute Luft, tief durchatmen, in der Natur sein, Wasser, Wärme, Sport & Bewegung, Entspannung, Massage, Essen, Trinken, Schlaf & Erholung, Geborgenheit, Gesundheit, Heilung

INTEGRITÄT

Authentizität, Ich sein dürfen, Einklang mit der inneren Stimme, Übereinstimmung mit meinen eigenen Werten, die wahre Identität, Individualität zum Ausdruck bringen

AUTONOMIE

Freiheit, Selbstbestimmung, eigene Entscheidungen treffen, die eigenen Gefühle fühlen

VERBINDUNG

Kontakt, Freundschaft, Wertschätzung, Nähe, Liebe, Intimität/Sexualität, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Geborgenheit in der Familie oder Gruppe, Respekt & Wertschätzung, Akzeptanz und Zugehörigkeit, Austausch und Kommunikation, Offenheit, Vertrauen, Anerkennung, Aufmerksamkeit und Zuhören, Toleranz, Kooperation, Synergie

ENTSPANNUNG

Sauna, Meditation, Spaziergänge, Erholung, Regeneration, Spielen und Träumen, Leichtigkeit, Ruhe, Musik hören, Loslassen & Trauern

GEISTIGE BEDÜRFNISSE

Harmonie, Inspiration, Flow, Kreativität & Talente leben, Ordnung, innerer Frieden, Lachen, Humor, Abwechslungsreichtum, Schönheit und Ästhetik

ENTWICKLUNG

Sinnhaftigkeit, das eigene Ich zum Ausdruck bringen, Talente leben, Spiritualität, einen eigenen Beitrag geben, Wachstum, Feedback, authentischen Erfolg, Selbstverwirklichung, Kreativität, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Lernen, Weiter-Bildung, gesellschaftliches Engagement



Der Abgrenzungs-Kompass, Teil 2: Selbstfürsorge

Schreibe Deine 5 wichtigsten Bedürfnisse auf, die Du in nächster Zeit berücksichtigen möchtest.



Ich erkenne nun, dass ich ...



Der Abgrenzungs-Kompass, Teil 2: Selbstfürsorge

Kopiere Dir diesen Wochenplan, so kannst du immer wieder damit experimentieren. Trage Dir in Deinen Wochenplan ein, welche Bedürfnisse Du wann, wie und wo verwirklichen willst. Gehe spielerisch mit dieser Übung um. Es wird nicht immer klappen. Aber freue Dich, wenn Du es geschafft hast, wenigstens einen Teil davon umzusetzen. Sei lieb zu Dir!

Wochenplan von _____

<i>Wochentag</i>	<i>Ich möchte folgende Bedürfnisse erfüllen</i>
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	