



## 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	