

Meine Bedürfnisse in der Beziehung

Wähle eine dir wichtige Beziehung, die du gern für dich klären möchtest. Trage in die 1. Spalte die Bedürfnisse ein, die dir in dieser Beziehung erfüllt werden. Bewerte, wie wichtig dir diese Bedürfnisse sind. Trage in die dritte Spalte die Bedürfnisse ein, die dir nicht erfüllt werden. Bewerte, wie wichtig dir diese Bedürfnisse sind.

Fragen:

1. Kann ich mir Bedürfnisse, die mir wichtig sind, derzeit aber nicht erfüllt werden, selbst erfüllen? Wenn ja, wie?
2. Kann diese Person mit der ich in Beziehung stehe, diese Bedürfnisse erfüllen, ohne sich bedrängt oder verpflichtet zu fühlen?
3. Können mir andere Personen diese Bedürfnisse erfüllen? Wie kann ich Kontakt zu ihnen aufbauen?

Bedürfnisse, die mir in der Beziehung erfüllt werden	Wichtigkeit o / + /++ / +++	Bedürfnisse, die mir nicht erfüllt werden	Wichtigkeit o / + /++ / +++

Meine Bedürfnisse in der Beziehung

Abwechslung	Entspannung	Gesundheit	Lachen	Selbstbestimmung	Veränderung
Achtsamkeit	Entwicklung	Gemeinschaftssinn	Lebenserhalt	Selbstrespekt	Vergebung
Aktivität	Einfluss	Gleichwertigkeit	Lebensfreude	Selbst-	Vergnügen
Akzeptanz	Einheit	Gewissenhaftigkeit	Leidenschaft	verantwortung	Verlässlichkeit
Alleinsein	Empathie	Glück	Liebe	Selbstsicherheit	Verständigung
Anerkennung	Entfaltung	Großzügigkeit	Macht	Selbstvertrauen	Verständnis
Aufrichtigkeit	Entlastung	Güte	Menschlichkeit	Selbst-	Vertrauen
Austausch	Erfahrung	Harmonie	Miteinander	verwirklichung	Vielfalt
Anregung	Erfolg	Herausforderung	Mitgefühl	Selbstwert	persönliches
Ästhetik	Ergänzung	Hilfsbereitschaft	Mobilität	Sexualität	Wachstum
Aufmerksamkeit	Ergebnisse	Heilung	Musik	Sicherheit	wahrgenommen
Ausgewogenheit	Erhaltung	Hoffnung	Mut	Sinnhaftigkeit	werden
Authentizität	Erholung	Humor	Nähe	soziales	Wachheit
Autonomie	ernst genommen	Identität	Nahrung	Engagement	Wachsamkeit
Bedeutung	werden	Individualität	Natur	Spass haben	Wahlfreiheit
Begeisterung	Feiern	Information	Objektivität	Spielen	Wahrheit
Bequemlichkeit	Flexibilität	Initiative	Offenheit	Spiritualität	Wärme
Berührung	Freiheit	innerer Friede	Optimismus	Sport	Weitblick
Bestätigung	Freizeit	Inspiration	Ordnung	Stärke	Wertschätzung
Bewegung	Freude	Integration	Orientierung	Struktur	wirtschaftliche
Bewusstheit	Freude bereiten	Integrität	Originalität	Sympathie	Sicherheit
Beständigkeit	Freundlichkeit	Intensität	persönlicher	Tatkraft	Wohlergehen
Beziehung	Freundschaft	Klarheit	Ausdruck	Tiefe	Würdigung
Bildung	Frieden	Kommunikation	Persönlichkeit	Toleranz	Zärtlichkeit
Dankbarkeit	Gastfreundschaft	Kompetenz	Präsenz	Transparenz	Zeit sinnvoll nutzen
Disziplin	Geborgenheit	Konfliktfähigkeit	Privatsphäre	Trauer	Zentriertheit
Effektivität	Gegenseitigkeit	Kongruenz	Pünktlichkeit	Überblick	Zielstrebigkeit
Effizienz	gehört werden	Kontakt	Raum für Resonanz	Übereinstimmung	Zugehörigkeit
Ehrlichkeit	Gelassenheit	Konzentration	Respekt	Umweltschutz	Zuneigung
Eigenständigkeit	Geniessen	Kooperation	Rücksichtnahme	Ungestörtheit	Zusammenarbeit
Einfachheit	Gemeinschaft	Korrektheit	Ruhe	Unterhaltung	Zusammensein
Einfühlsamkeit	Genauigkeit	Kraft	Sauberkeit	Unterstützung	Zuversicht
Engagement	Gerechtigkeit	Kreativität	Schönheit	Verantwortlichkeit	Zweisamkeit
	gesehen werden	Kultur		Verbundenheit	