

# Bedürfnischeck

Kreuze auf der Skala von 1 (nicht erfüllt) - 5 (voll erfüllt) an, wie gut dieses Bedürfnis im Moment erfüllt ist.

Bedürfnis	Skala				
Schlaf - Ausruhen - Erholung - Ruhe	1	2	3	4	5
Bewegung	1	2	3	4	5
Obdach - Schutz - Wärme - Sicherheit	1	2	3	4	5
Sexualität	1	2	3	4	5
Selbstvertrauen	1	2	3	4	5
Kreativität	1	2	3	4	5
Ehrlichkeit - Echtheit	1	2	3	4	5
Lernen - Wachsen - Entwicklung	1	2	3	4	5
Beitragen - Wirksam sein - Sinn	1	2	3	4	5
Integrität (mit meinen Werten in Einklang)	1	2	3	4	5
Liebe	1	2	3	4	5
In der Mitte sein, in mir Ruhen	1	2	3	4	5
Zugehörigkeit	1	2	3	4	5
Anerkennung - Wertschätzung	1	2	3	4	5
Unterstützung	1	2	3	4	5
Vertrauen	1	2	3	4	5
Intimität: Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit	1	2	3	4	5
Verstehen	1	2	3	4	5
Frieden	1	2	3	4	5
Begeisterung - Freude	1	2	3	4	5
Ordnung - Routine	1	2	3	4	5
Spiritualität	1	2	3	4	5

