



## Bedürfnis-Check

(entnommen aus: Kauschat/Schulze:52xICH – Praxisbuch zum wertschätzenden Umgang mit mir selbst, bod 2018)

<b>Bedürfnis</b>	<b>Skala</b>				
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
Selbständigkeit	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 (dass und wie ich bin)/	1	2	3	4	5
Wertschätzung (für das, was ich tue)	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
Friede	1	2	3	4	5
Begeisterung / Feiern	1	2	3	4	5



Zufrieden ins Büro  
[birgitschulze.com](http://birgitschulze.com)

Coaching für dich  
Mediation für Teams  
Online Kurse für alle

auf Basis der  
Gewaltfreien Kommunikation

## Bedürfnis-Check

(entnommen aus: Kauschat/Schulze:52xICH – Praxisbuch zum wertschätzenden Umgang mit mir selbst, bod 2018)

<b>Kreuze auf der Skala von 1 bis 5 an, wie gut die Bedürfnisse für dich erfüllt sind, in Bezug auf eine Situation, einen Zeitraum oder eine Handlung.</b> Beispiel. Wie gut, waren diese Bedürfnisse für dich erfüllt, wenn du auf die letzte Woche zurück blickst?					
Ordnung / Ritual	1	2	3	4	5
Transzendenz / Spiritualität	1	2	3	4	5
Einfühlung	1	2	3	4	5