

# Ihr Bedürfnis-Check

Bewerten Sie auf der Skala von 1 bis 5, wie gut Ihre Bedürfnisse erfüllt wurden. Beziehen Sie sich dabei auf eine bestimmte Situation, einen Zeitraum oder eine Handlung.

Beispiel: Wie gut waren diese Bedürfnisse in der letzten Woche für Sie erfüllt?

Bewegung – Schutz – Freiheit – Wertschätzung – Liebe – Ehrlichkeit

Respekt – Akzeptanz – Einklang – Glück – Lernen – Empathie – Ordnung

Harmonie – Toleranz – Anerkennung – Identität – Kraft – Nahrung – Nähe

Austausch – Integrität – Humor – Leichtigkeit – Liebe – Loyalität

Mitgefühl – Gerechtigkeit – Spiel – Feiern – Gleichbehandlung

Privatsphäre – Klarheit – Schlaf – Selbstbestimmung – Unterstützung



# Bedürfnis

# Skala

AUTONOMIE		1	2	3	4	5
Freiheit		1	2	3	4	5
Selbstbestimmung		1	2	3	4	5
KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE						
Bewegung		1	2	3	4	5
Nahrung		1	2	3	4	5
Schlaf		1	2	3	4	5
Distanz		1	2	3	4	5
Unterkunft		1	2	3	4	5
Wärme		1	2	3	4	5
Gesundheit/Heilung		1	2	3	4	5
Kraft		1	2	3	4	5
INTEGRITÄT / STIMMIGKEIT MIT SICH SELBST						
Authentizität		1	2	3	4	5
Einklang		1	2	3	4	5
Übereinstimmung mit eigenen Werten		1	2	3	4	5
Identität		1	2	3	4	5
Individualität		1	2	3	4	5
SICHERHEIT						
Schutz		1	2	3	4	5
Übersicht		1	2	3	4	5
Klarheit		1	2	3	4	5
Abgrenzung		1	2	3	4	5
Privatsphäre		1	2	3	4	5
Struktur		1	2	3	4	5
VERBINDUNG						
Wertschätzung		1	2	3	4	5
Nähe		1	2	3	4	5
Zugehörigkeit		1	2	3	4	5
Liebe		1	2	3	4	5
Intimität/Sexualität		1	2	3	4	5
Unterstützung		1	2	3	4	5
Ehrlichkeit		1	2	3	4	5
Gemeinschaft/Austausch		1	2	3	4	5
Geborgenheit		1	2	3	4	5
Respekt		1	2	3	4	5
Kontakt		1	2	3	4	5
Akzeptanz		1	2	3	4	5
Offenheit/Vertrauen		1	2	3	4	5

# Bedürfnis

# Skala

Anerkennung	1	2	3	4	5
Freundschaft	1	2	3	4	5
Aufmerksamkeit	1	2	3	4	5
Toleranz	1	2	3	4	5
Zusammenarbeit	1	2	3	4	5
<b>ENTSPANNUNG</b>					
Erholung	1	2	3	4	5
Ausruhen/Ruhe	1	2	3	4	5
Spiel	1	2	3	4	5
Leichtigkeit	1	2	3	4	5
<b>GEISTIGE BEDÜRFNISSE</b>					
Harmonie	1	2	3	4	5
Inspiration	1	2	3	4	5
Ordnung	1	2	3	4	5
Harmonie	1	2	3	4	5
(innerer) Friede	1	2	3	4	5
Freude	1	2	3	4	5
Humor	1	2	3	4	5
Abwechslungsreichtum	1	2	3	4	5
Ausgewogenheit	1	2	3	4	5
Glück	1	2	3	4	5
Ästhetik	1	2	3	4	5
<b>ENTWICKLUNG</b>					
Beitrag	1	2	3	4	5
Wachstum	1	2	3	4	5
Anerkennung	1	2	3	4	5
Rückmeldung	1	2	3	4	5
Erfolg im Sinne von Gelingen	1	2	3	4	5
Kreativität	1	2	3	4	5
Sinn/Bedeutung	1	2	3	4	5
Effektivität	1	2	3	4	5
Kompetenz	1	2	3	4	5
Lernen	1	2	3	4	5
Feiern	1	2	3	4	5
Trauern	1	2	3	4	5
Bildung	1	2	3	4	5
Engagement	1	2	3	4	5
<b>EINFÜHLUNG</b>					
Empathie	1	2	3	4	5
Verständnis (i. S. von verstanden = "gesehen" werden)	1	2	3	4	5
Gleichbehandlung	1	2	3	4	5
Gerechtigkeit	1	2	3	4	5

# Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

*Stefanie Heß*

[www.soham-psychologische-beratung.de](http://www.soham-psychologische-beratung.de)  
[post@soham-beratung.de](mailto:post@soham-beratung.de)  
0049 (0) 160 90 33 66 00



Was Klienten über unsere  
gemeinsame Arbeit sagen:



MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,  
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen  
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.  
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:  
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –  
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.  
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –  
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.  
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.  
**Echt. Und ganz Sie selbst.**

[Termin buchen](#)

