

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					
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
ENTSPANNUNG					
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
GEISTIGE BEDÜRFNISSE					
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
ENTWICKLUNG					
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
EINFÜHLUNG					
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

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

