Meine Bedürfnisse

Schreiben Sie einmal Ihren idealen Tagesablauf auf (eventuell getrennt nach Privat- und Arbeitsleben?). Wie müsste er aussehen, damit Sie zufrieden und glücklich wären. Lassen Sie sich in Ihrer Phantasie nicht durch Ihr augenblickliches soziales Umfeld, durch räumliche Gegebenheiten, augenblicklichen Ausbildungs- und Kontostand oder durch sonstige „Unmöglichkeiten“ einschränken.

1. Gehen Sie anschließend diese „Phantasie“ allein, mit einem Freund oder einem Coach durch und leiten Sie daraus Ihre offensichtlichen oder verdeckten Bedürfnisse ab.
2. Prüfen Sie, welche dieser Bedürfnisse ganz, teilweise oder noch nicht erfüllt sind.
3. Notieren Sie, wie Sie in Zukunft für die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse im Alltag sorgen