

Miteinander leben

Arbeitsblatt zur Übung „Bedürfnisbarometer“ (in Modul 2)

Dauer: 20 Minuten

Ziele:

- Erkennen und Benennen eigener Bedürfnisse
- Reflexion über eigene Bedürfnislagen

Aufgabenstellung:

Bearbeite in Einzelarbeit das Arbeitsblatt „Bedürfnisbarometer“. Überlege zunächst, wie gut du deine Bedürfnisse in der letzten Woche erfüllen konntest. Kreuze anschließend die passende Zahl an (1 = gar nicht erfüllt / 5 = sehr gut erfüllt). Am Ende der Tabelle ist noch etwas Platz – falls dir weitere Bedürfnisse einfallen, die du erfüllen oder auch nicht erfüllen konntest, kannst du sie dort in die leeren Zeilen eintragen.

Bedürfnis	Skala
Anerkennung	1 2 3 4 5
Unterstützung	1 2 3 4 5
Verstehen	1 2 3 4 5
Respekt	1 2 3 4 5
Feiern	1 2 3 4 5
Chillen	1 2 3 4 5
Bewegung / Sport	1 2 3 4 5
Ordnung	1 2 3 4 5
Selbstbestimmung	1 2 3 4 5
Vertrauen	1 2 3 4 5
Ehrlichkeit	1 2 3 4 5
Lernen / Entwicklung	1 2 3 4 5
Gemeinschaft	1 2 3 4 5
Leichtigkeit	1 2 3 4 5
Entspannung	1 2 3 4 5
Sicherheit	1 2 3 4 5
Freiheit	1 2 3 4 5
Wertschätzung	1 2 3 4 5
Kreativität	1 2 3 4 5
Abenteuer	1 2 3 4 5
Gehört werden	1 2 3 4 5
Spaß	1 2 3 4 5
Lebensfreude	1 2 3 4 5