

Übung: Was ich mir erfüllt habe

1. Schreibe zunächst drei Dinge auf, die Du in der vergangenen Woche getan hast.

Beispiele: Ich habe am Freitag bei meiner Freundin angerufen. / Ich habe den Dachboden aufgeräumt. / Ich habe den Wasserkocher entkalkt. / Ich habe meiner Kollegin die Meinung gesagt.

a.

b.

c.

2. Schreibe nun jeweils ein oder mehrere Bedürfnisse auf, die Du dir damit erfüllt hast.

Mit a:

Mit b:

Mit c.

3. Einladung zur Selbstreflexion:

a. Wie hast Du dich in der Situation selbst gefühlt?

b. Wie geht es dir, wenn Du siehst, welche Bedürfnisse Du dir in der Situation erfüllt hast?