

Karte 5.8: Was macht Dich fröhlich?

Welche Bedürfnisse sind erfüllt, wenn Du fröhlich bist? Kreuze sie in der Bedürfnisliste an (oder ergänze eigene). Suche Dir dann eines aus, das Du in der kommenden Woche zu befriedigen versuchst.

Beispiel: Wenn es Dich fröhlich macht, einen lieben Menschen zu treffen (Bedürfnisse nach Freundschaft und Nähe), dann plane noch heute einen entsprechenden Termin dafür ein.

Abwechslung	Freundschaft	Humor	Naturerleben	Sport
Aktivität	Geborgenheit	Identität	Partnerschaft	Sexualität
Akzeptanz	Gehört werden	Kontakt	Respekt	Soziales Engagement
Anerkennung	Gesehen werden	Kontrolle	Ruhe	Toleranz
Autonomie	Gesundheit	Kreativität	Selbstbestimmung	Umweltbewusstsein
Bildung	Gemeinschaft	Lebensfreude	Selbstverwirklichung	Verbundenheit
Ehrlichkeit	Gleichwertigkeit	Liebe	Selbstwerterhöhung	Vertrauen
Empathie	Glück	Mitgefühl	Sicherheit	Wärme
Entspannung	Herausforderung	Mut	Sinnhaftigkeit	Zielstrebigkeit
Ernst genommen werden	Hilfe	Nähe	Schutz	Zugehörigkeit

(Modifiziert nach Holler, 2008)