© Gettyimages/grivina

Was brauche ich, um mich wohlzufühlen? – Bedürfnis-Landkarte

Ruhe/Erholung

Wann brauche ich Ruhe/Erholung? Wie setze ich mein Bedürfnis um?

Beziehung/Austausch

Wann fühle ich mich wohl mit anderen Menschen?
Wann brauche ich Austausch?

Struktur/Klarheit

Welche Strukturen brauche ich, um handlungsfähig zu sein? Was hilft mir dabei, Klarheit zu erlangen?

Autonomie/Einfluss

Wie kann ich meine Autonomie stärken und positiven Einfluss nehmen?