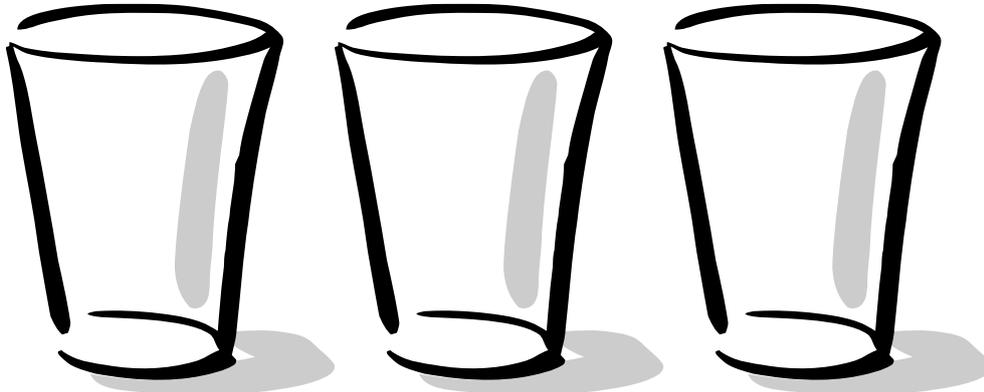
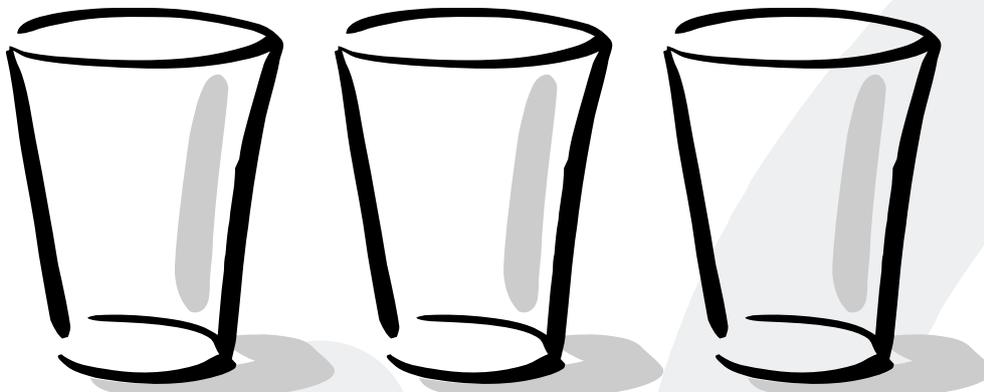


MEINE BEDÜRFNIS-FÜLLSTÄNDE



Wähle deine derzeit wichtigsten Bedürfnisse und schreibe sie unter die Töpfe. Markiere dann den zugehörigen Füllstand ohne lange darüber nachzudenken.



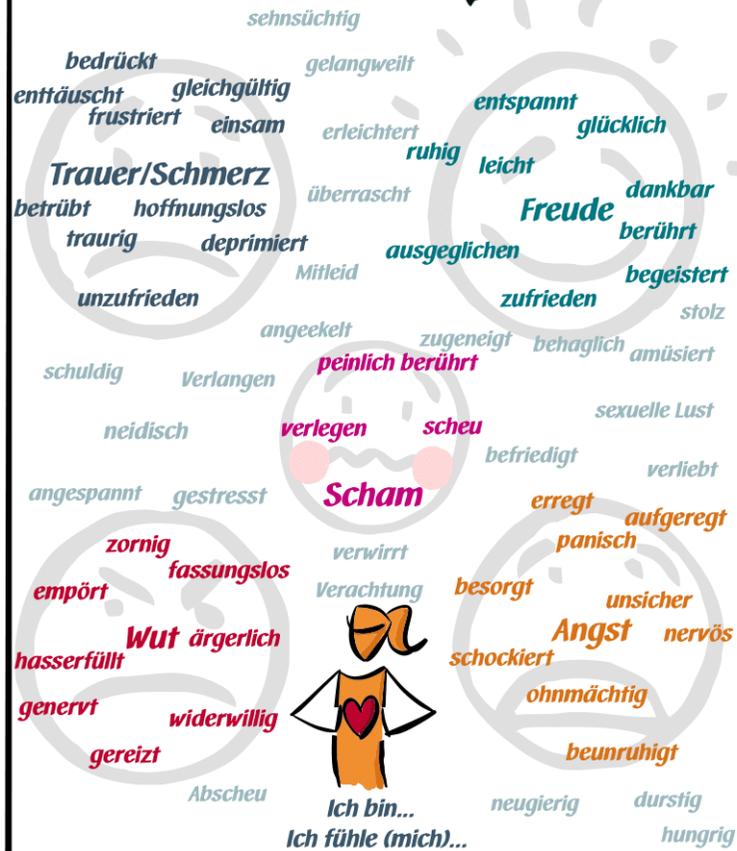


Nimm dir jetzt ein paar Minuten zum Reflektieren über die folgenden Fragen, alleine oder zu zweit:
Wie fühlst du dich, wenn du deine Füllstände auf dich wirken lässt?

Welche Strategien benutzt du, um deine Bedürfnisse zu füllen?

Was kannst du in nächster Zeit tun, um diese wichtigen Qualitäten noch stärker in dein Leben zu bringen? Was kannst du direkt jetzt tun?

Gefühlszustände & Emotionen
Messfühler für Bedürfnisse



Gefühle und Emotionen kommunizieren
uns und Anderen, wie es um die Erfüllung
unserer Bedürfnisse bestellt ist

(c) Markus Castro



Universelle Bedürfnisse
die alle Menschen teilen



(c) Markus Castro



Edition Privatleben

**Gefühle als Wegweiser
für (un)erfüllte Bedürfnisse**

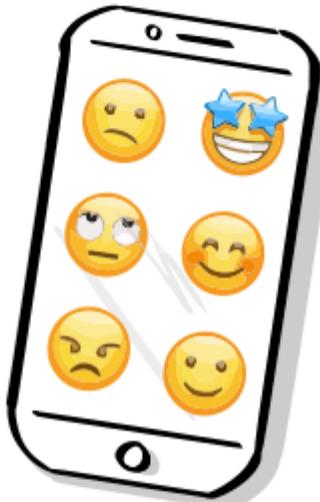


impact
INSTITUT.com



Unsere Gefühle kommunizieren, wie wir die Situation bewerten - ohne einen Vorwurf zu enthalten.

irritiert
gereizt
gestresst
besorgt
angespannt
traurig
frustriert



zufrieden
begeistert
erleichtert
erfreut
stolz
gelassen
engagiert
zuversichtlich



überrascht nachdenklich
neugierig

Andere Menschen können Gefühle auslösen, aber die Ursache ist unsere Bewertung. An der Wurzel liegen immer Bedürfnisse.



© Markus Castro

**Zentrale Qualitäten
für wertschätzende Zusammenarbeit**

impact
INSTITUT.com



Individuelle Handlungen und Erwartungen sind nur unterschiedliche Wege, um grundlegende Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn wir das verstehen, lassen sich Konflikte leichter ansprechen und lösen.



© Markus Castro