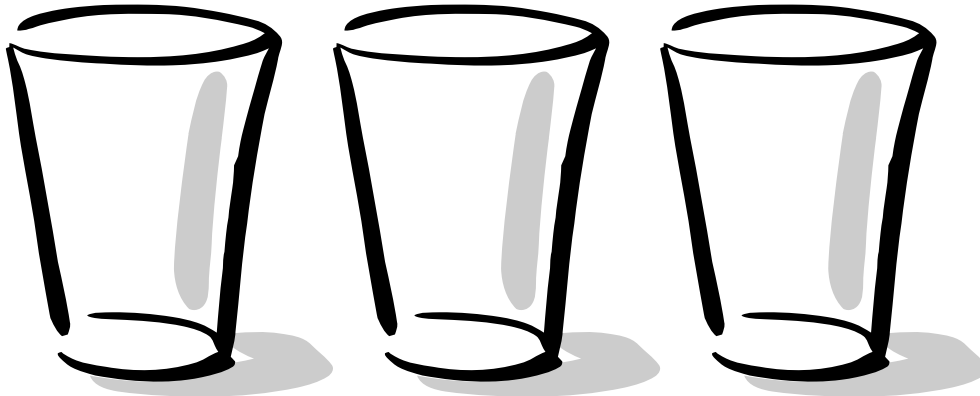


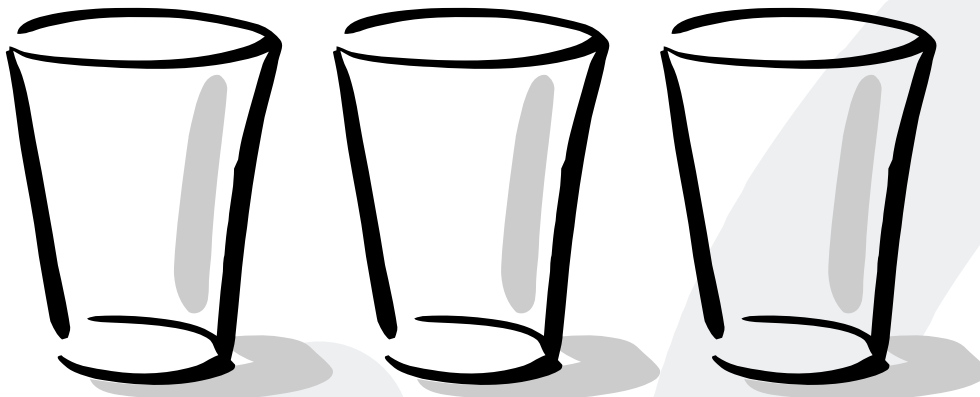
## MEINE BEDÜRFNIS-FÜLLSTÄNDE



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



\_\_\_\_\_



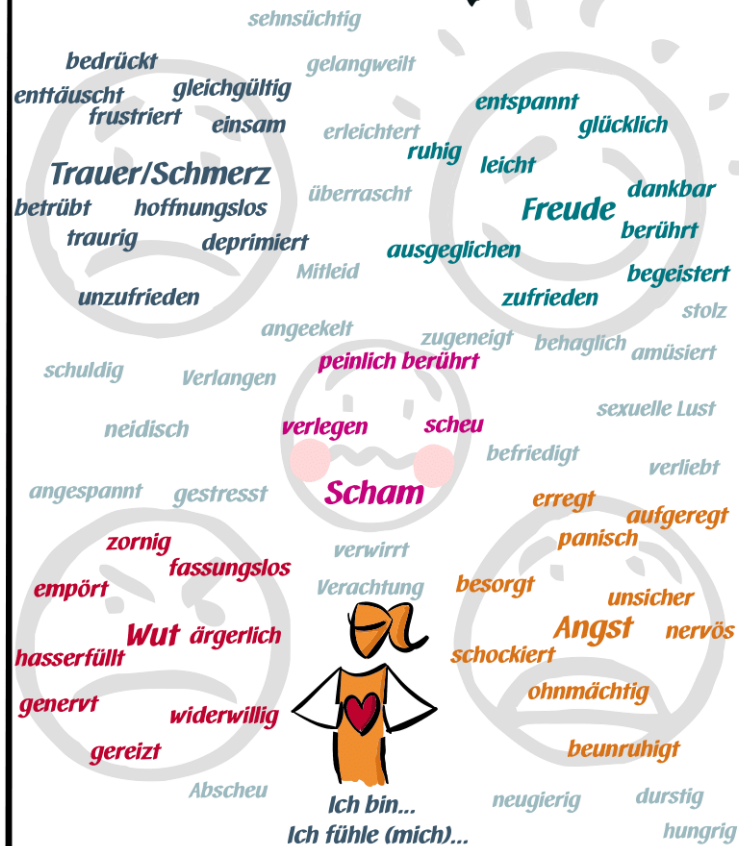
\_\_\_\_\_

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**

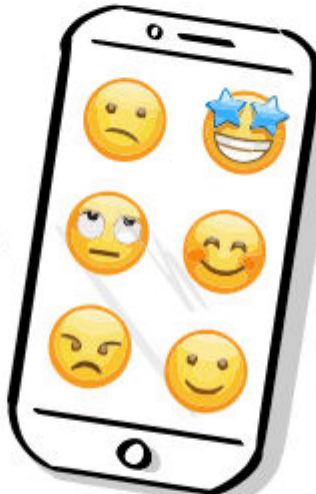


impact  
INSTITUT.com



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.



**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.

