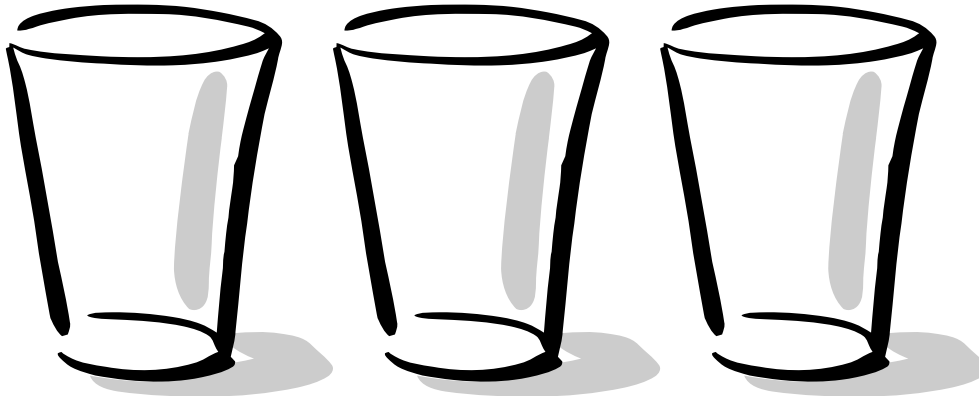
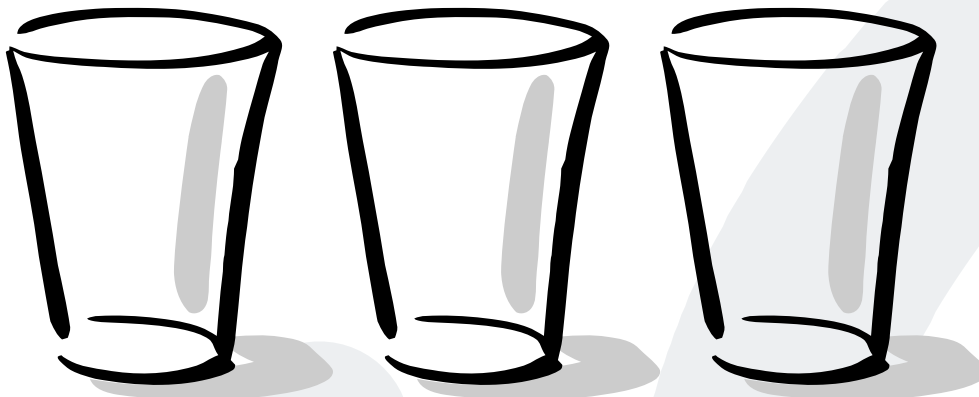


MEINE BEDÜRFNIS-FÜLLSTÄNDE



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



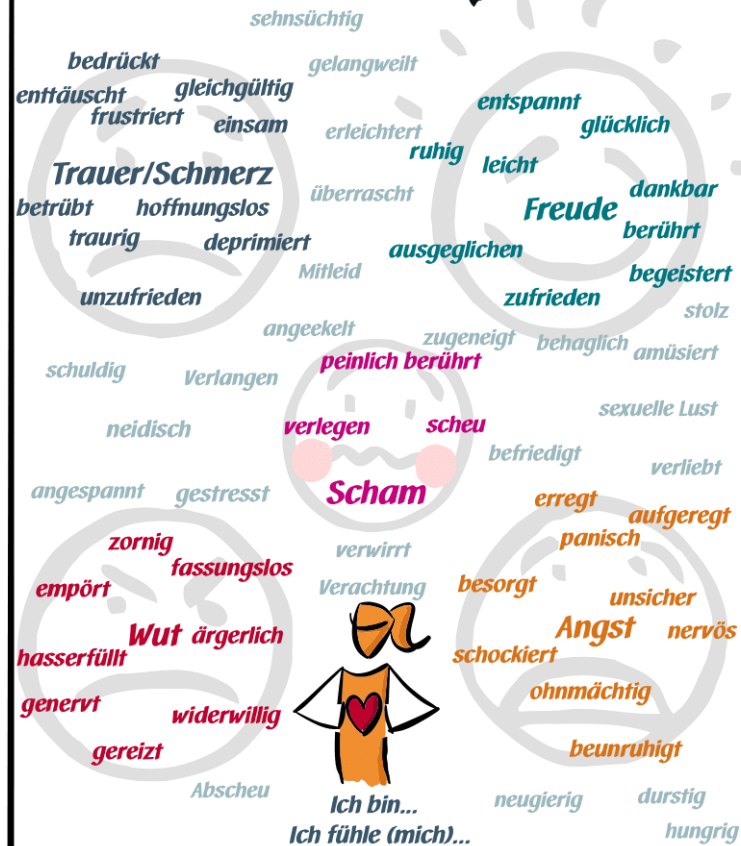


Nimm dir jetzt ein paar Minuten zum Reflektieren über die folgenden Fragen, alleine oder zu zweit:
Wie fühlst du dich, wenn du deine Füllstände auf dich wirken lässt?

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.



Edition Berufsleben 😊