

# 5 GRUNDBEDÜRFNISSE AUF EINEM BLICK

## WAS BEDEUTET DAS?

## ALLTAGSBEISPIELE

### BINDUNG

- Ich erlebe Beziehungen als sicheren Ort. Wir spenden uns Schutz. Unstimmigkeiten werden gemeinsam überstanden.
- Mit anderen verabreden
- Aufmerksam zuhören
- Sich Hilfe holen

### AUTONOMIE & IDENTITÄT

- Ich fühle mich selbstwirksam. Ich probiere mich aus und sammle Erfahrungen. Ich bin für mich und andere wertvoll.
- Aufgaben planen und abhaken
- Kleine Entscheidungen treffen
- Die eigene Meinung äußern

### REALISTISCHE GRENZEN

- Ich respektiere meine Grenzen und die Grenzen der anderen. Ich übe mich in Selbstkontrolle und Frustrationstoleranz.
- Sich an Abmachungen halten
- Eine Tagesstruktur haben
- Bewusst nein sagen

### FREIER AUSDRUCK

- Alle Gefühle sind willkommen und ich darf sie gleichsam erleben. Hinter meinen Gefühlen stehen meine Bedürfnisse.
- Eigene Gefühle erleben dürfen
- Den Körper wahrnehmen
- Kreativ werden (z.B. malen)

### SPONTANITÄT

- Ich erfreue mich am Sein. Ich darf genießen und Spaß haben. Ich bin im Hier und Jetzt verankert.
- Etwas Neues ausprobieren
- Sich erlauben, albern zu sein
- Aktivitäten ohne Leistung



# DEINE REFLEXION ZU DEN BEDÜRFNISSEN

## GUT ZU WISSEN

Die Schematherapie geht davon aus, dass unsere emotionalen Grundbedürfnisse angeboren sind – und uns ein Leben lang begleiten. Wenn wir gut für sie sorgen, steigert das unser Wohlbefinden. Die folgenden drei Fragen können dir dabei helfen, deinen aktuellen Bedürfnissen besser auf die Spur zu kommen.

**Welche Bedürfnisse wurden in deiner Kindheit gut erfüllt?**



.....

**Bei welchen Bedürfnis spürst du heute noch eine Lücke?**



.....

**Welche kleinen Schritte könntest du heute noch unternehmen,  
um die Lücke etwas zu schließen?**



.....



.....



.....