

## Übung 5: Sind deine Grundbedürfnisse erfüllt?

Kannst du den einzelnen Punkten zustimmen?

- Mein Überleben ist gesichert (Ich habe zu Essen und zu trinken, einen Platz zum Schlafen, ich fühle mich gesund und wohl); und ich fühle mich in Sicherheit.
- Ich habe zumindest einen Menschen, den ich liebe und dem auch ich wichtig bin. Es gibt zumindest einen Menschen in meinem Leben, auf den ich zählen kann, wenn ich etwas brauche. Ich habe auch jemanden, mit dem ich gerne meine Zeit verbringe und mit dem ich mich wohl fühle.
- Ich kann in meinem Leben eigene Entscheidungen treffen und ich habe meinem Alter entsprechend Bereiche in meinem Leben, für die ich die Verantwortung übernehmen darf. (Zum Beispiel: Mein Zimmer, wie ich mir die Hausaufgaben einteile, welche Freunde ich treffe, wie ich mein Taschengeld ausbebe, etc.)
- Ich habe genug Spaß in meinem Leben und auch genug Gelegenheiten, Neues zu entdecken.
- Ich fühle mich von meinen Mitmenschen geachtet und kann meine Meinungen und Ideen einbringen.

So könnte man den wünschenswerten Grundzustand beschreiben. In den allermeisten Fällen ist das zumindest in unserer Gesellschaft ja auch der Fall.

*Deine Notizen*