

Übung 6: Was brauchst du gerade?

Stell dir die folgende Situation vor: Du sitzt seit mehreren Stunden und lernst für den morgigen Test. Du merkst, wie eine Unruhe und ein ungutes Gefühl in Dir aufsteigen.

Stell dir vor, wie du diese Unruhe und dieses unangenehme Gefühl wahrnimmst – was wollen sie dir sagen?

1. Vielleicht brauchst du Bewegung, um deinen Kreislauf wieder anzuregen, vielleicht hast du Durst oder Hunger? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?)
2. Vielleicht hast Du Angst, den Test nicht zu schaffen und zu versagen? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?)
3. Vielleicht würdest Du lieber gemeinsam mit anderen sein als alleine zu lernen? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?)
4. Vielleicht fühlst du dich gezwungen zu lernen und würdest lieber etwas ganz anderes machen? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?)
5. Vielleicht findest du den Stoff total uninteressant und weißt nicht, wofür du das jemals in deinem Leben brauchen kannst? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?).

Deine Notizen:

Lösung:

1. Sicherheit und Überleben
2. Macht
3. Liebe und Zugehörigkeit
4. Freiheit
5. Spaß