

Worksheet: Bedürfnisse & Wünsche

**7 Schritte auf dem Weg zur
Selbstverwirklichung**

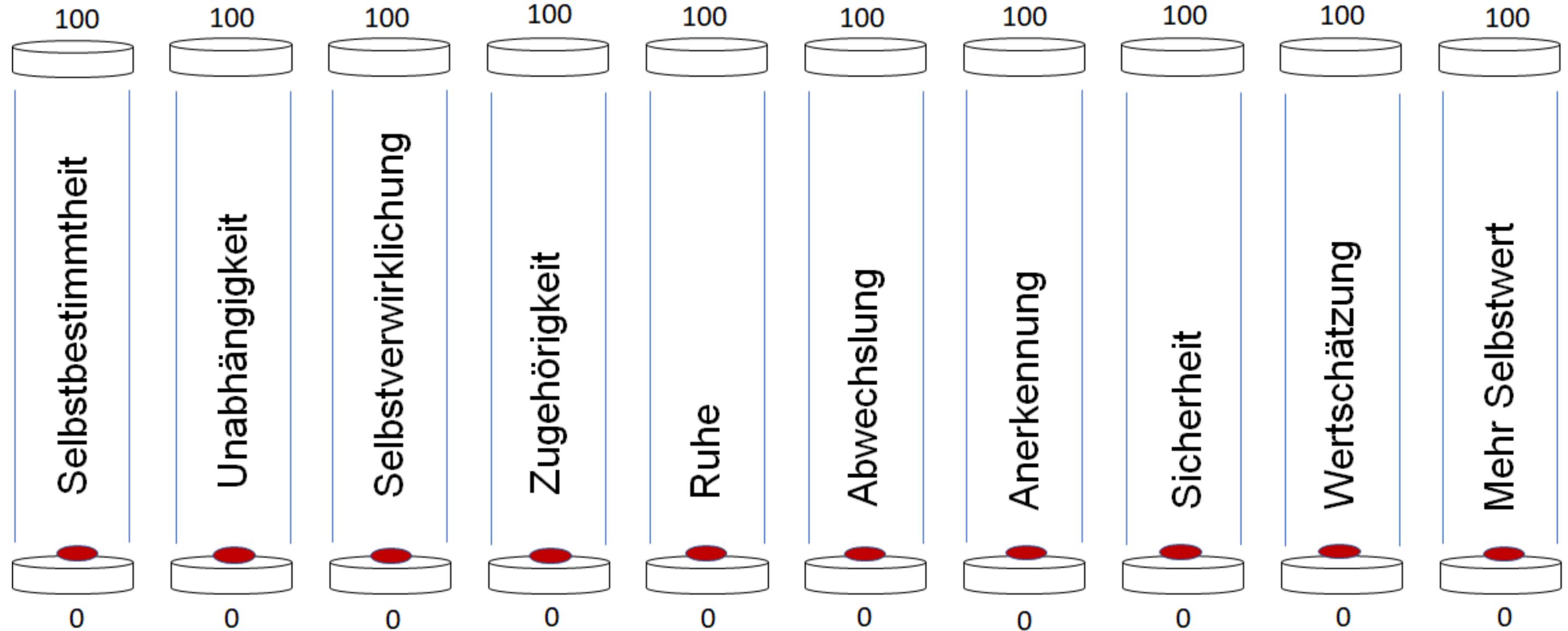
erstellt von Alexandra Stierle

Schritt 2

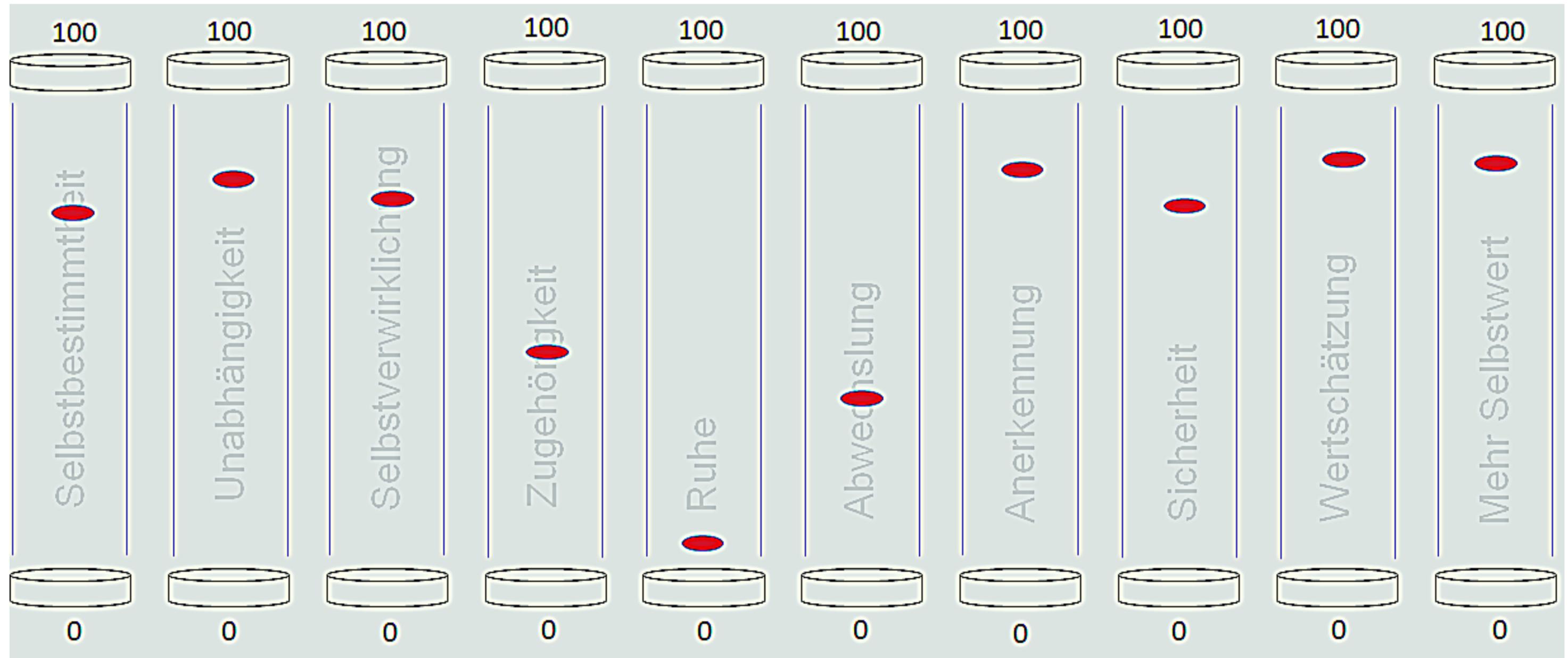
Nach der Analyse der IST-Situation geht es um deine Bedürfnisse und Wünsche.

- **Welche Bedürfnisse hast Du?**
- **Was brauchst Du um Deine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen?**
- **Was fehlt Dir stand heute noch um sie gestillt zu bekommen?**

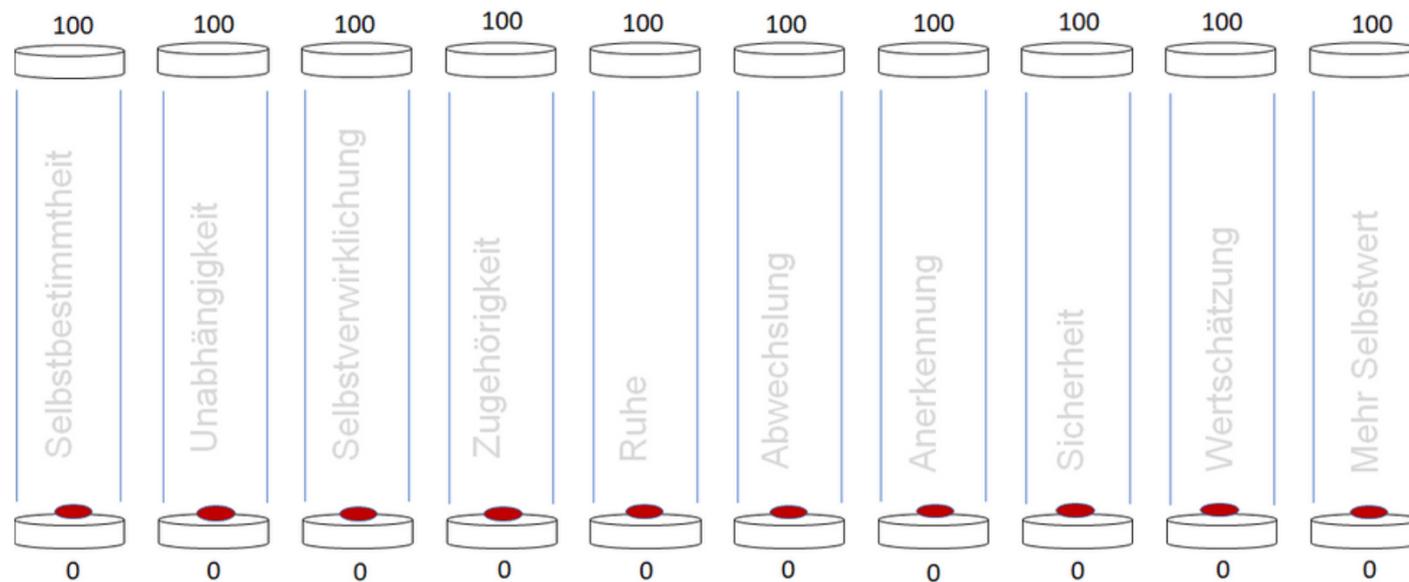
Deine Bedürfnisse und Wünsche nach ...



Deine Bedürfnisse und Wünsche - Stand heute (Beispiel)

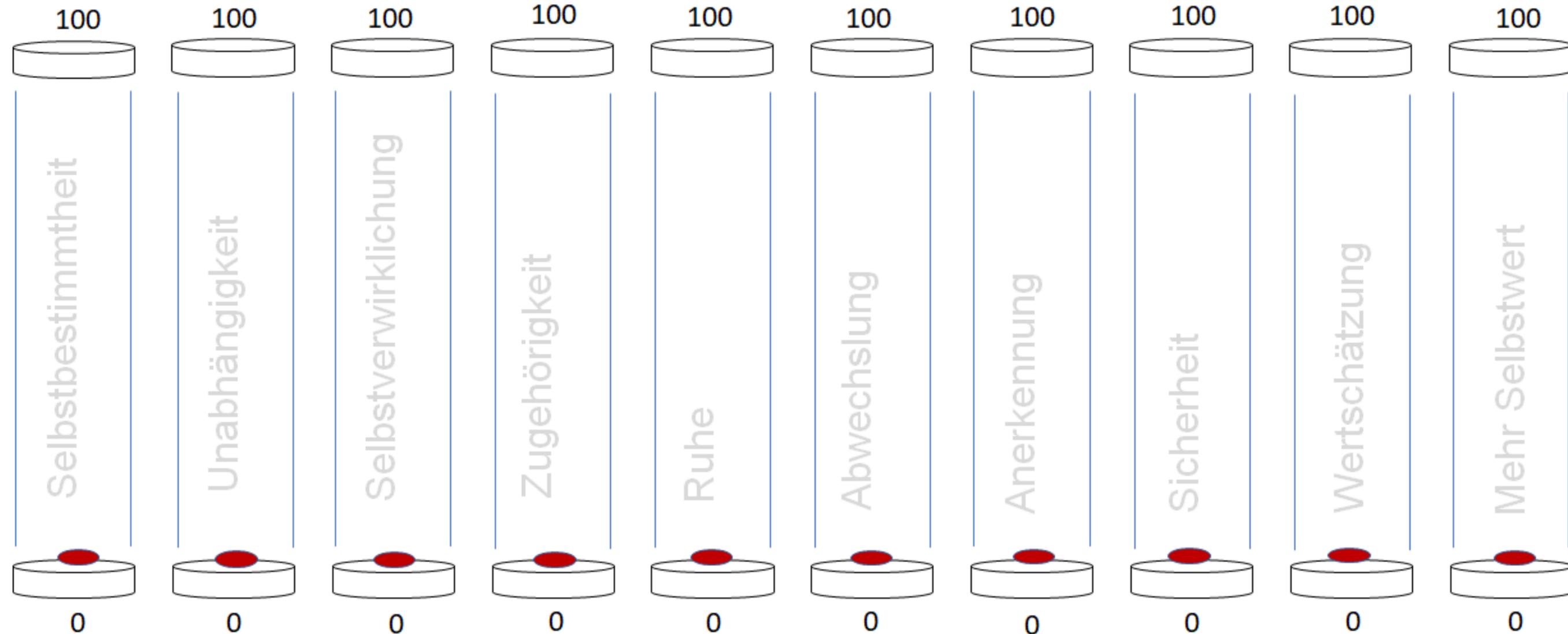


Anleitung für Deine Bedürfnisse und Wünsche

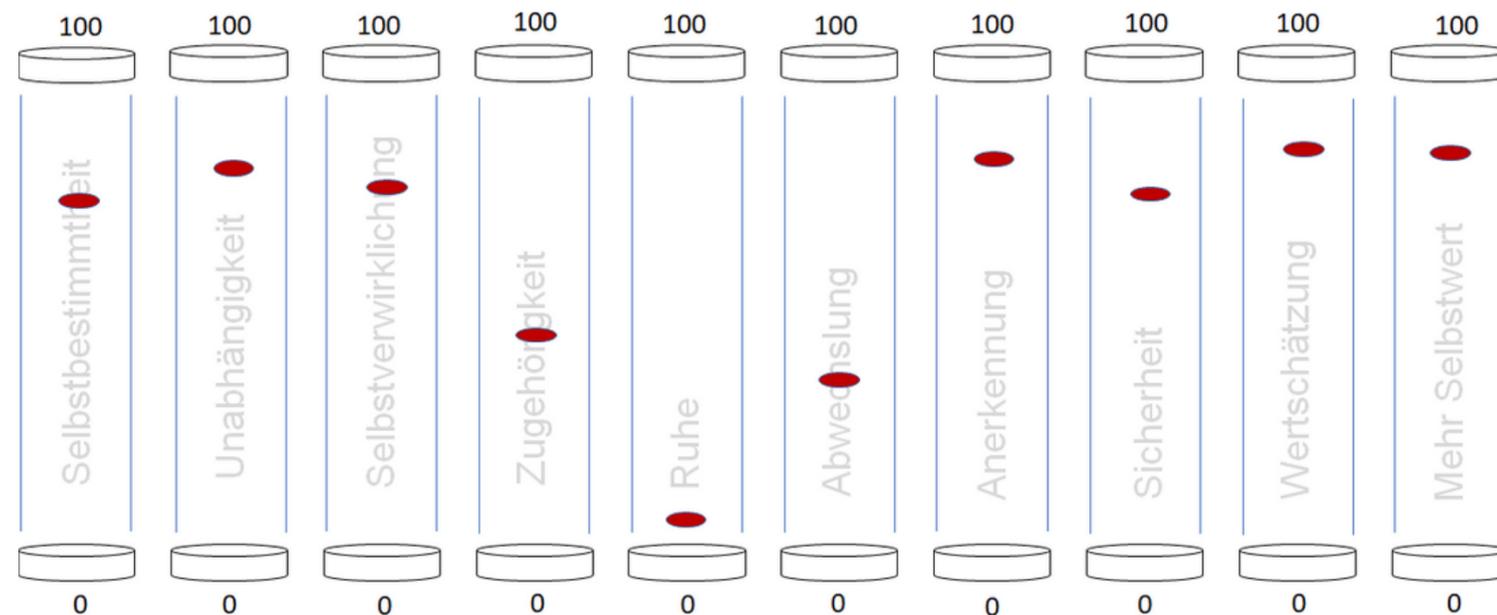


Trage in das folgende Diagramm ein, wie hoch der Füllstand Deiner jeweiligen Bedürfnisse ist.

Deine Bedürfnisse und Wünsche - Stand heute



Auswertung für Deine Bedürfnisse und Wünsche



Je höher der Füllstand, desto wichtiger ist es für Deine Zufriedenheit.

Und nun frage Dich:

- Was brauchst Du um Deine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen?

Hier hast Du Platz für Deine Notizen

Was verbindest Du mit diesen Bedürfnissen?

Was fehlt Dir zur Erreichung Deiner Wünsche?



Lust auf mehr?

Nehme Kontakt mit mir auf und lass uns besprechen,
wie es weiter gehen kann.

Mail an: **kontakt@alexandra-stierle.de**

oder

Per Telefon unter: **+49 (0) 7157 6752108**