



Was brauchst Du,
um im Alltag *glücklich*
und *zufrieden* zu sein?



Mache den
Bedürfnis-Check



Was brauchst Du, um im Alltag glücklich und zufrieden zu sein?

Wir alle wünschen uns ein Leben, das uns erfüllt, glücklich und zufrieden macht. Tag für Tag stellen wir uns unserem Alltag, geben unser Bestes und an manchen Tagen fallen wir abends dennoch unzufrieden und enttäuscht ins Bett.

Irgendetwas läuft nicht rund. Aber was?

In der Regel bedeutet ein diffuses Gefühl von Unzufriedenheit, dass es in uns Bedürfnisse gibt, denen wir nicht genügend Raum geben. Die wir nur unzureichend erfüllen.

Kennst Du das auch?

Was brauchst Du eigentlich, um im Alltag glücklich und erfüllt zu sein?

Was brauchst Du, damit Du morgens aufwachst und fröhlich und motiviert in den Tag starten kannst?

Was brauchst Du, um abends den Tag zufrieden zu beenden?

Welche Bedürfnisse müssen in deinem Alltag erfüllt werden, damit es Dir gut geht?

Wie kannst Du im Alltag gut für Dich sorgen?

Mache hier Deinen ganz persönlichen Bedürfnis-Check und gehe damit den ersten Schritt in Richtung mehr Zufriedenheit im Alltag.



1. Schritt

Was sind meine Prioritäten?

Sieh Dir die Graphik „Bedürfnissäulen“ auf der nächsten Seite an. Welche Bedürfnisse sind Dir persönlich besonders wichtig? Worauf kannst und willst Du gar nicht verzichten? Welche Bedürfnisse erscheinen Dir persönlich weniger wichtig oder sogar vernachlässigbar?

Erstelle eine Rangfolge der Bedürfnisse von Platz 1 – sehr wichtig für mich bis Platz 12 – am wenigsten wichtig für mich und trage diese Reihenfolge unter den jeweiligen Bedürfnissäulen ein.

2. Schritt

Wie gut werden meine Bedürfnisse erfüllt?

Stell Dir vor, die Säule bei jedem Bedürfnis stellt ein Gefäß dar, wie ein „Fass“.

Und wenn das jeweilige Bedürfnis in der letzten Woche immer voll erfüllt wurde, dann ist dieses Fass bis zum Rand gefüllt.

Wurde das Bedürfnis überhaupt nicht erfüllt, ist das Fass leer.

Gehe nun die Bedürfnisse nacheinander durch und frage dich jedes Mal:

„Wie sehr wurde dieses Bedürfnis in der letzten Woche erfüllt?“

Trage den entsprechenden Pegelstand ein.

Wichtig ist hierbei:

Es gibt kein richtig oder falsch. Es kommt nur darauf an, wie es sich für dich richtig anfühlt. Dein subjektives Gefühl ist der Maßstab.



Bedürfnissäulen



Anerkennung



Ruhe



Entwicklung



Lebendigkeit



Harmonie



Verbundenheit



Kreativität



Sicherheit



Sinn



Wirksamkeit



Nähe



Unterstützung



3. Schritt

Welche konkreten Maßnahmen will ich ergreifen?

Betrachte deine Bedürfnissäulen.

Wo bist Du zufrieden?

Welche Säulen gefallen Dir gar nicht?

Betrachte insbesondere die Säulen, denen Du eine hohe Priorität zugeordnet hast. Sind diese auch gut gefüllt?

Wo erkennst Du Handlungsbedarf?

Wo möchtest Du dringend etwas ändern?

Was darf so bleiben, wie es ist?

Entwickle nun drei bis fünf konkrete Maßnahmen, um die Füllstände deiner Bedürfnissäulen zu verbessern. Schreibe genau auf, was Du unternehmen wirst. Das erhöht die Verbindlichkeit Dir selbst gegenüber und damit die Wahrscheinlichkeit, dass Du in Deinem Vorhaben erfolgreich sein wirst.

Sei bei den Maßnahmen so konkret wie möglich.

Dies kann folgendermaßen aussehen:

Um meinem Bedürfnis nach Ruhe besser gerecht zu werden, werde ich an drei Tagen in der kommenden Woche vor Mitternacht ins Bett gehen.

Oder auch so:

Um meinem Bedürfnis nach Unterstützung besser gerecht zu werden, werde ich konkret um Hilfe bitten, statt stillschweigend darauf zu warten, dass andere Hilfe anbieten.

Jetzt bist Du dran!



Meine konkreten Maßnahmen sind:

1. Um meinem Bedürfnis nach
besser gerecht zu werden, werde ich
2. Um meinem Bedürfnis nach
besser gerecht zu werden, werde ich
3. Um meinem Bedürfnis nach
besser gerecht zu werden, werde ich
4. Um meinem Bedürfnis nach
besser gerecht zu werden, werde ich
5. Um meinem Bedürfnis nach
besser gerecht zu werden, werde ich



„Ich bin gespannt, welche Erkenntnisse du mit meinem Bedürfnis-Check gewinnen wirst. Es ist auf jeden Fall sehr wertvoll, dass du dich einmal intensiv mit deinen eigenen Bedürfnissen beschäftigen willst.

Ich habe schon einmal schmerzhaft am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, sein Leben an den eigenen Bedürfnissen vorbei auszurichten. Mich hat dies direkt hinein in einen Burnout geführt. Möchtest Du mehr über meine Geschichte erfahren? Dann lies hier mehr darüber:

www.vereinbarkeitscoaching.com/ueberchristine

Hast Du Lust auf inspirierenden Austausch unter Working Moms? Dann komme gerne in meine kostenlose Facebook-gruppe. Dort findest du eine aktive Community aus berufstätigen Power-Frauen, die sich gegenseitig unterstützen und inspirieren. In der Gruppe gibt es außerdem regelmäßig wertvollen Input und praxiserprobte Tipps von mir. Ich freue mich, wenn Du dabei bist! Hier geht es direkt zur Gruppe:

www.facebook.com/groups/vereinbarkeit

Herzliche Grüße
Christine “

Impressum

Was brauche ich? – „Der Bedürfnis-Check“

München, November 2020

Autorin: Christine Winnacker

www.vereinbarkeitscoachig.com

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Sie dürfen die Inhalte dieses PDFs nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne zuvor eine Einverständniserklärung der Autorin Christine Winnacker eingeholt zu haben.