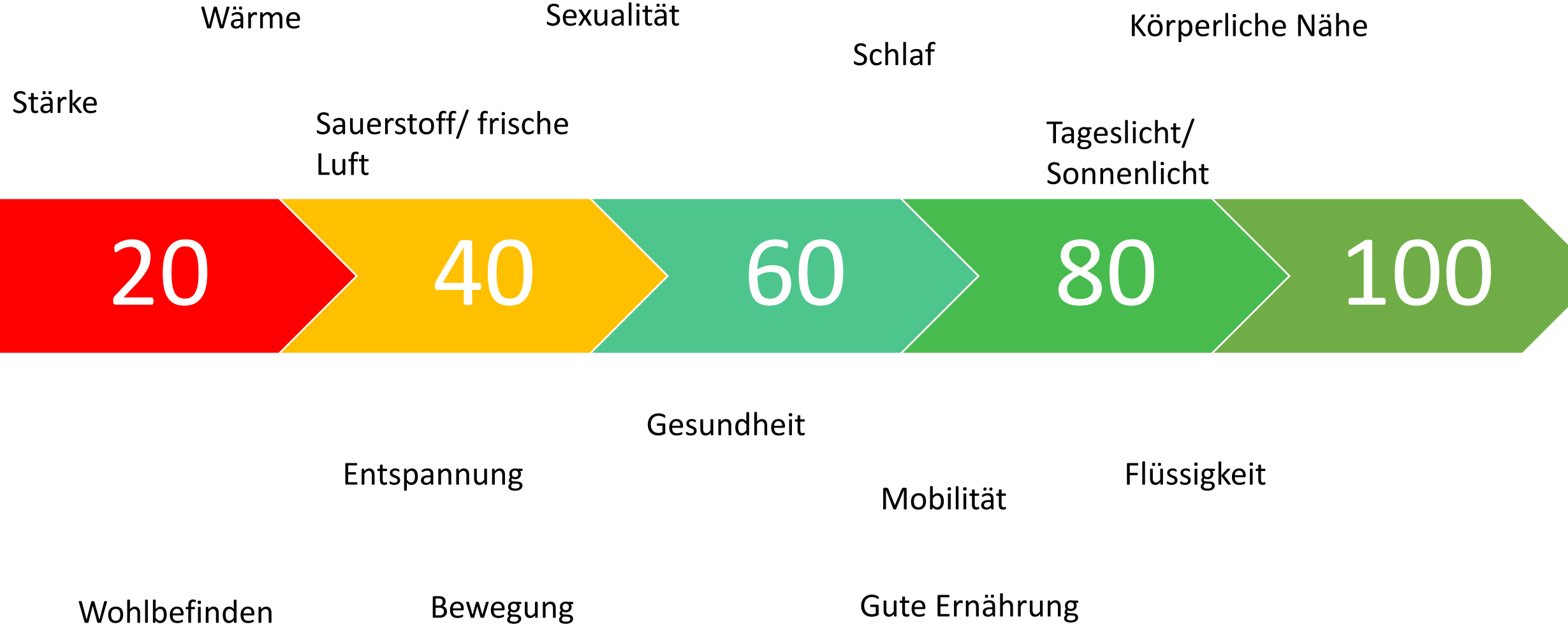


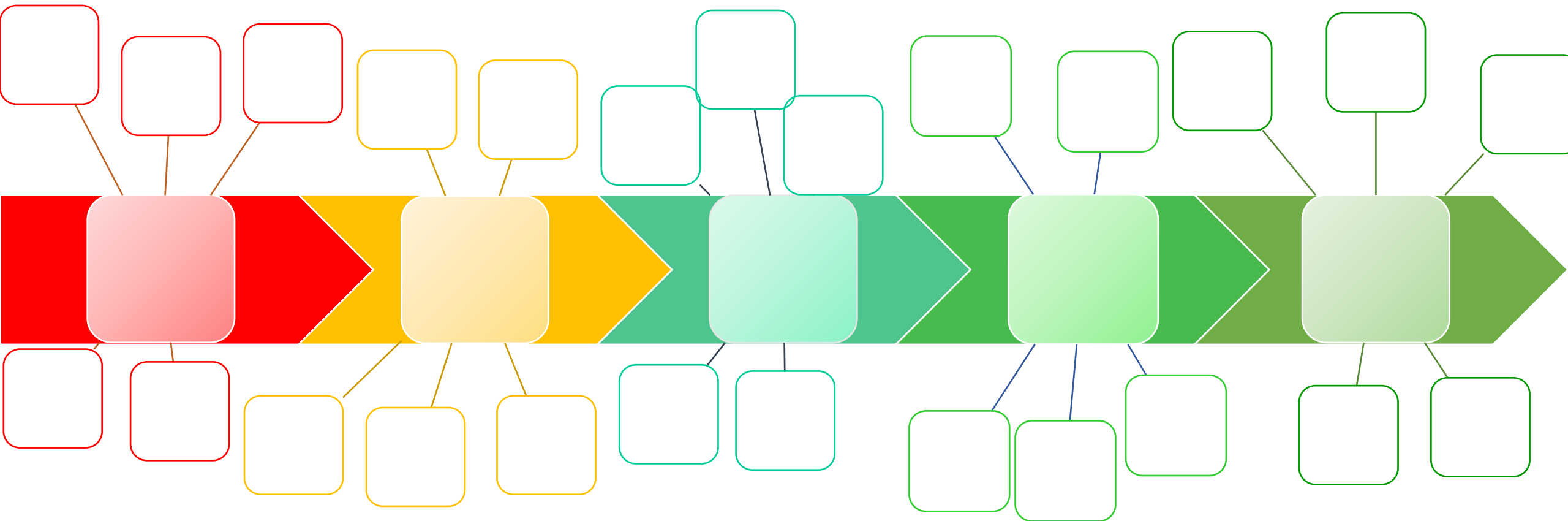


Welche 5 körperlichen Bedürfnisse sind mir besonders wichtig?





Wo und wie stille ich diese 5 körperliche Bedürfnisse ?





Welche 5 seelischen Bedürfnisse sind mir besonders wichtig?

Sicherheit Dankbarkeit Erfolg Anerkennung Empathie Veränderung Spaß Authentizität Zuversicht
 Action Liebe Herausforderungen Freiheit Spiritualität Struktur Wohlbefinden Ehrlichkeit
 Engagement Zielstrebigkeit Zusammenarbeit Wertschätzung Bedeutung



Loyalität Harmonie Aufmerksamkeit Zuverlässigkeit Achtsamkeit Glück Disziplin Vertrauen
 Ausgeglichenheit Sicherheit Verbundenheit Glück Selbstwirksamkeit Abenteuer Rückmeldung
 Zugehörigkeit Respekt Vision Disziplin Glück Selbstwirksamkeit Abenteuer Rückmeldung
 Ästhetik Inspiration Gerechtigkeit Euphorie Geborgenheit Abschluss
 Genuss Mut Beständigkeit
 Sinnhaftigkeit Rücksicht
 Leichtigkeit
 Genuss
 Mut
 Beständigkeit
 Abschluss



Wo und wie stille ich diese 5 seelischen Bedürfnisse ?

