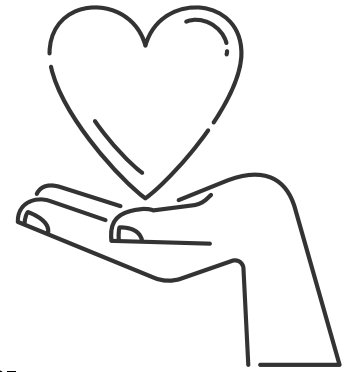


ABOUT MY SELF CARE

Selfcare Übungen



1. Die eigenen Bedürfnisse herausfiltern

Schreibe eine Woche lang alle Situationen auf, die du in der Klasse schwierig empfunden hast.

Schau dir am Ende der Woche die Liste deiner persönlichen Herausforderungen an.

Filtern: **Welche Bedürfnisse stecken hinter deinem Ärger, deiner Enttäuschung etc.**

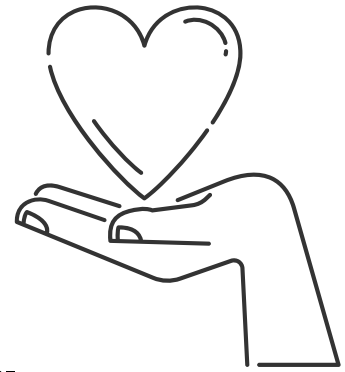
Zuerst aber lade ich dich ein, auf Entdeckungsreise zu gehen. Welche Bedürfnisse gibt es denn überhaupt? Je nach dem, wo wir im Leben stehen, sind einige gerade wichtiger als andere.

Es gibt Bedürfnisse, die erfüllt sein müssen, damit wir in der Klasse glücklich werden oder uns verwirklichen können.

Schau dir im Internet Bedürfnislisten durch und schreibe dann ca. 20 Wörter auf, die sich ganz spontan stimmig anfühlen. Diese Bedürfnisse sind dir wahrscheinlich in diesem Moment wichtig.

ABOUT MY SELF CARE

Selfcare Übungen



1. Die eigenen Bedürfnisse herausfiltern

Schreibe eine Woche lang alle Situationen auf, die du in der Klasse schwierig empfunden hast. Schau dir am Ende der Woche die Liste deiner persönlichen Herausforderungen an.

Filtern: Welche Bedürfnisse stecken hinter deinem Ärger, deiner Enttäuschung etc.

Benenne klar: Welche Bedürfnisse waren nicht erfüllt?

Was kannst du tun, um dir diese Bedürfnisse zu erfüllen?

