

## Übung – Psychosoziale Grundbedürfnisse:

Notiere und bewerte, wie in deiner Erinnerung, deine Bedürfnisse als Kind befriedigt wurden, wie du aktuell deine Bedürfnisse befriedigst. Lasse dir bei der Befriedigung eines Bedürfnisses von deinen Partnern helfen.

3er-Gruppen, Einstimmungs-Meditation (Kindheitsentwicklung) 5'

1) Wie wurden deine Bedürfnisse als Kind befriedigt? (10')

2) Wie befriedigst du aktuell diese Bedürfnisse? (10'), Austausch 3x 2'

### 1a) körperliche Nähe

Klein-Kind:

Erwachsen:

### 1b) Emotionale Offenheit

Klein-Kind:

Erwachsen:

### 2) Bindung

Klein-Kind:

Erwachsen:

### 3) Autonomie

Kind:

Erwachsen:

### 4) Anerkennung und Selbstwert

Schul-Kind:

Erwachsen:

### 5) Identität:

Schul-Kind:

Erwachsen:

### 6) körperliches Wohlbehagen und Lust

Jugend / Kindheit:

Erwachsen:

### 7) Sinn und Spiritualität

Jugend / Kindheit:

Erwachsen:

### 3. Teil der Übung (3x 5' + Austausch)

**Lass dir jetzt in der Gruppe von deinen Übungspartnern bei der Befriedigung eines Bedürfnisses helfen!** (Beispiele siehe Oben).

