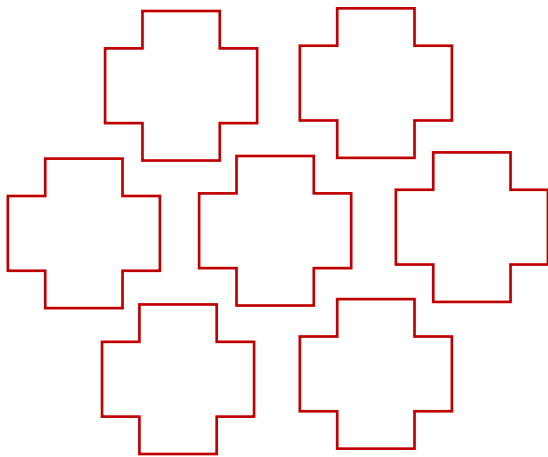


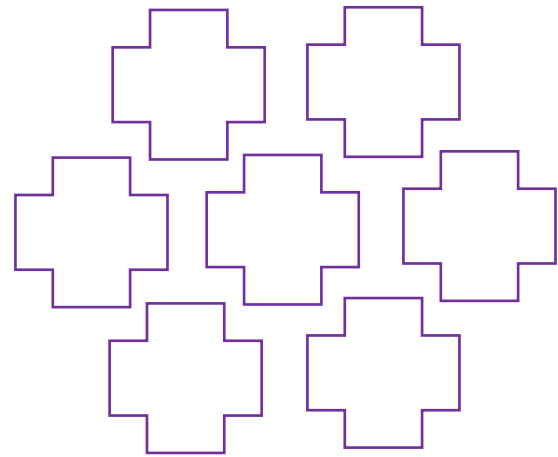
Halte deine Bedürfnisse wöchentlich fest und male täglich ein Feld aus, wenn du eines dieser Bedürfnisse verspürt hast. Du hast sieben Felder für jedes Bedürfnis. Die Beschreibungen der Bedürfnisse stehen auf der letzten Seite =))

Bedürfnis Tracker

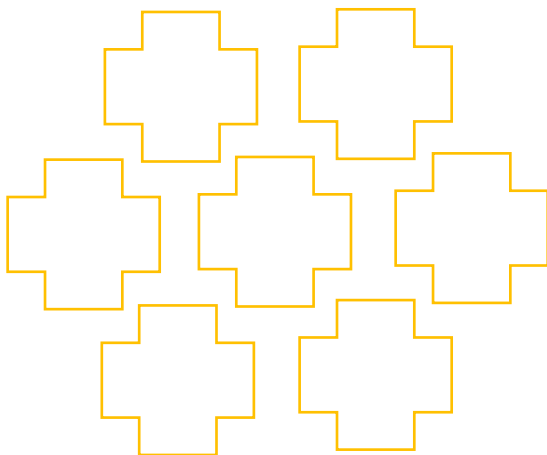
Autonomie



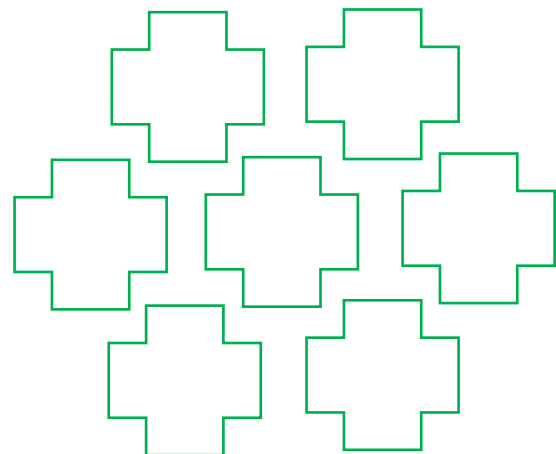
Respekt



Zugehörigkeit



Spass

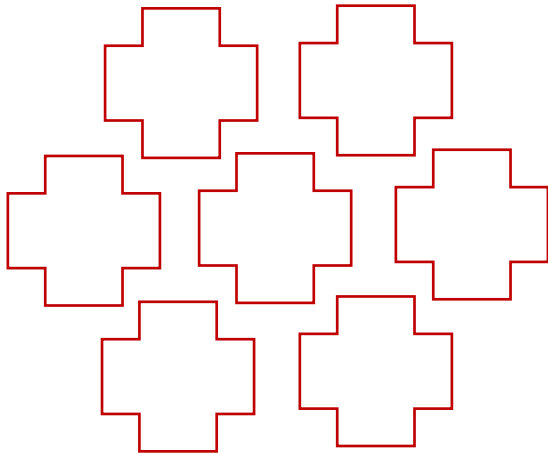


This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

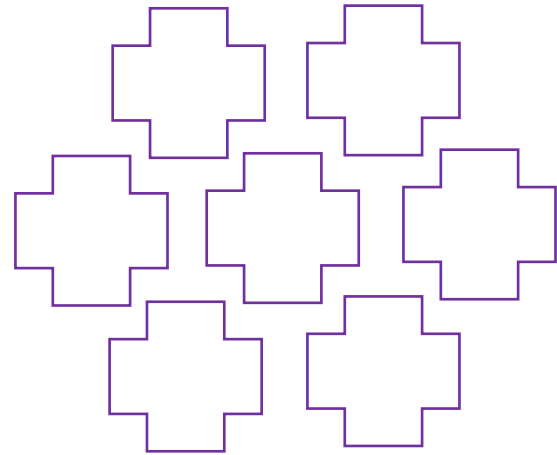
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Bedürfnis Tracker

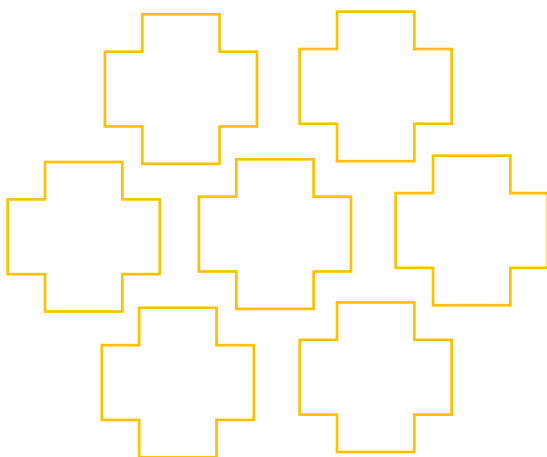
Wertschätzung



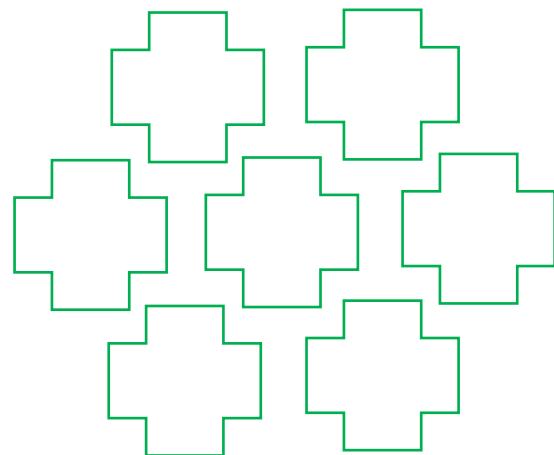
Experimentieren



Ehrlichkeit



Bewegung

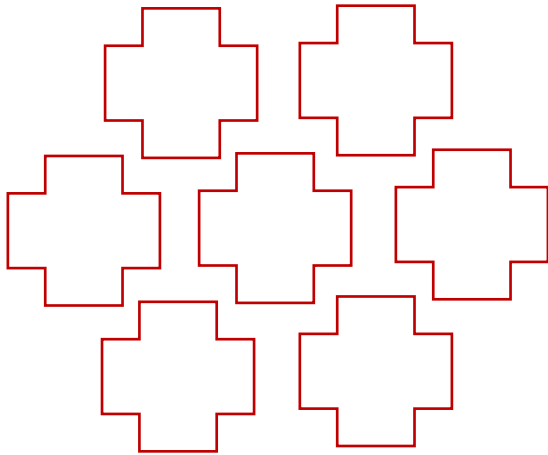


This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

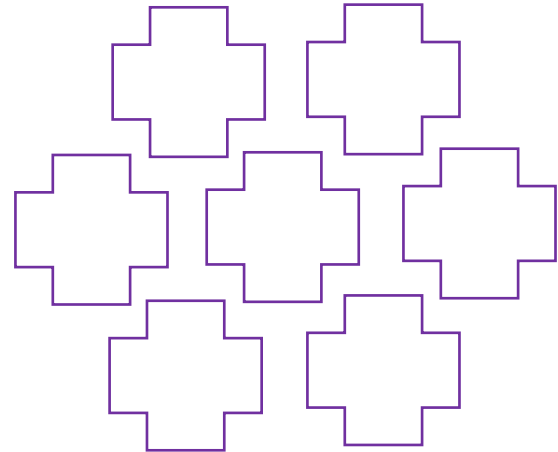
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Bedürfnis Tracker

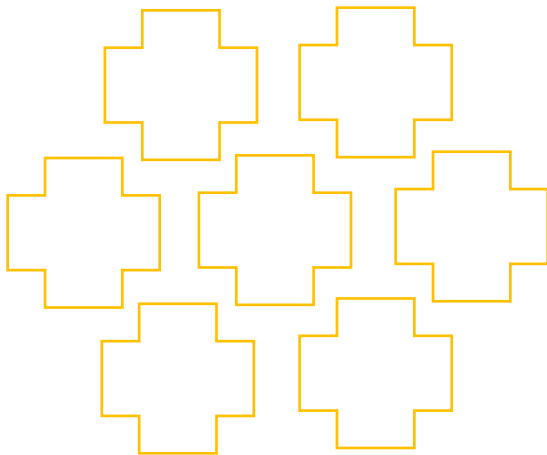
Dankbarkeit



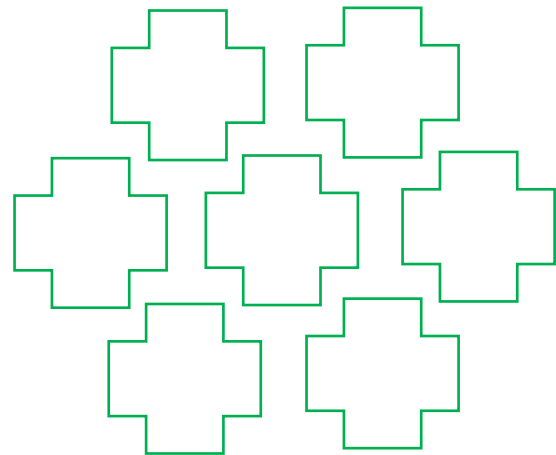
Sicherheit



Beziehung auf Augenhöhe



Ruhe

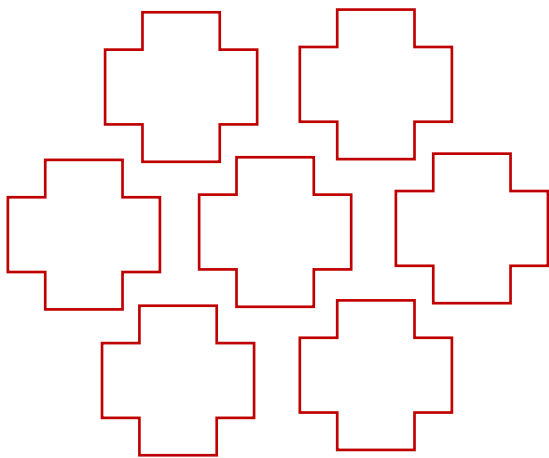


This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

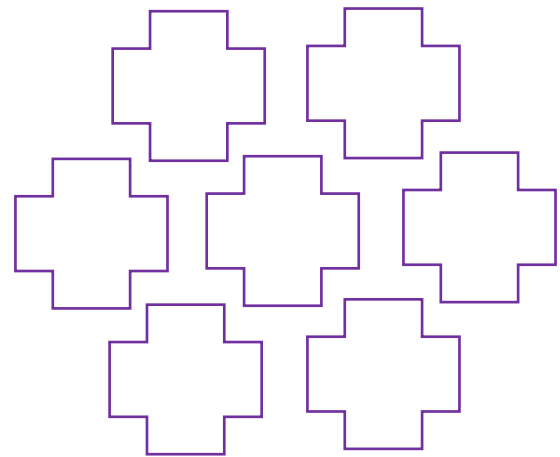
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Bedürfnis Tracker

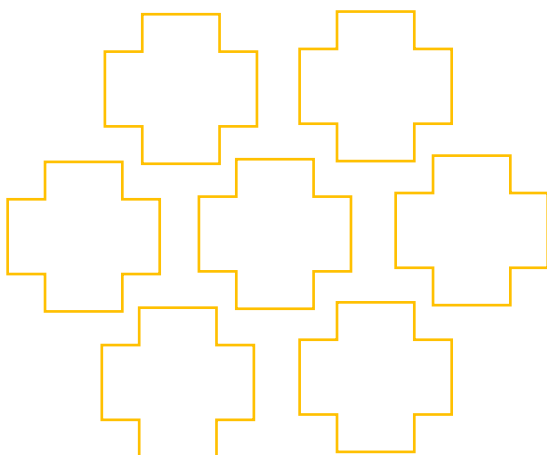
Gleichberechtigung



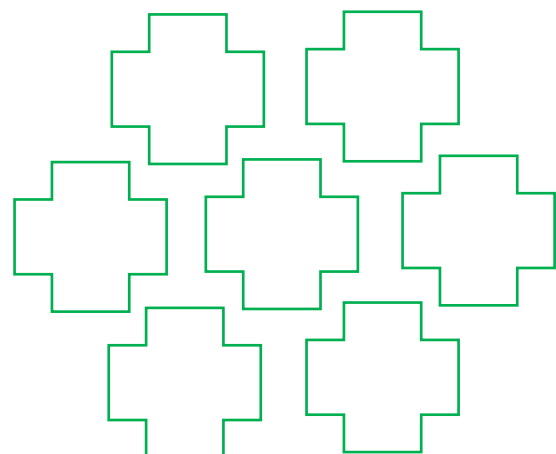
Klarheit



Raum



Mitgefühl/Empathie

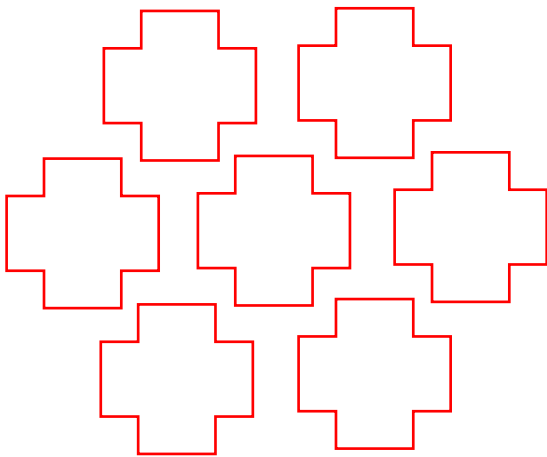


This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

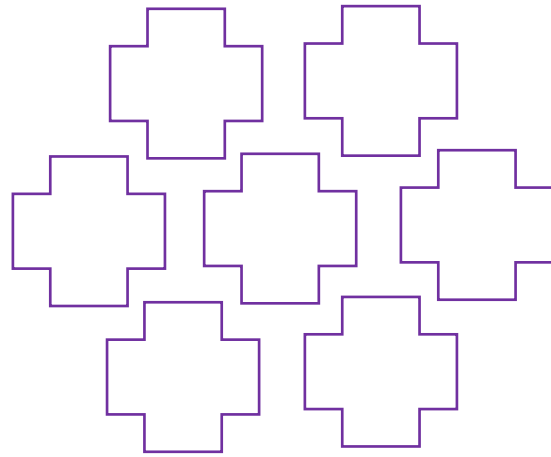
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Bedürfnis Tracker

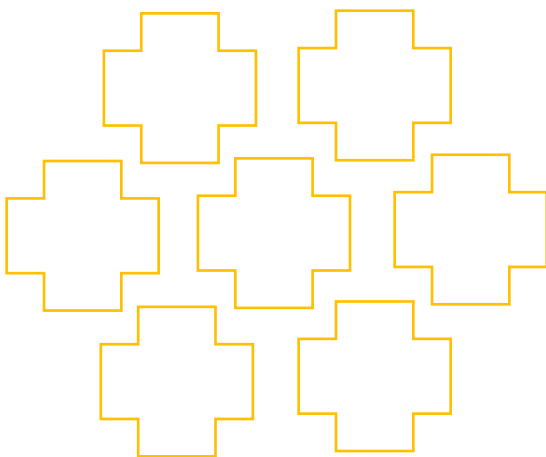
Freundschaft



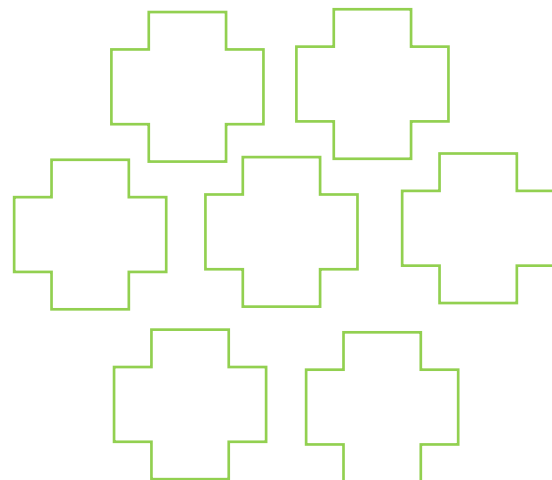
Beitragen



Sinn



Intimität



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Male ein Feld aus wenn:

Autonomie / Freiheit / Selbstbestimmung	Wenn du selbst entscheiden kannst, was gut für dich ist / was du jetzt tun willst.	Dankbarkeit	Wenn du glücklich und dankbar für etwas bist.
Respekt	wenn dir jemand zuhört / man sich für dich oder deine Meinung interessiert.	Sicherheit	Wenn du dich sicher und wohl fühlst.
Zugehörigkeit	Wenn du dich jemandem oder einer Gruppe oder einem Ort zugehörig fühlst.	Beziehung auf Augenhöhe	Wenn jeder für sich und sein Handeln Verantwortung übernimmt und sich alle gegenseitig respektieren.
Spass	Wenn die Menschen mit dir lachen und Freude haben.	Ruhe	Ruhe Wenn du einmal ganz allein sein kannst / dich ausruhen kannst, wenn du müde bist.
Freundschaft	Wenn du Freunde hast, auf die du zählen kannst.	Sinn	Wenn das, was du tust, für dich einen Sinn hat.
Wertschätzung	Wenn andere sehen, wie sehr du dich bemüht / schätzen, was du getan hast.	Beteiligung	Wenn jeder bekommt, was er braucht / du gleich behandelt wirst.
Experimentieren/ Entdecken	Wenn du selbst ausprobieren und forschen kannst / du Dinge für dich selbst herausfinden kannst.	Klarheit	Wenn es klare Regeln / Klarheit darüber gibt, wann du was tust.
Ehrlichkeit	Wenn du darauf vertrauen kannst, dass das, was jemand gesagt hat, wahr ist.	Raum	Wenn du für dich selbst sein kannst / Abstand gehalten wird / du deinen eigenen Raum haben kannst.
Bewegung	Wenn du etwas tust, um deinen Körper zu bewegen/zu trainieren.	Mitgefühl / Empathie	Wenn jemand versteht, wie du dich fühlst.
Beitragen	Wenn du anderen helfen kannst.	Intimität	Wenn es Dinge gibt, die du für dich behalten kannst.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).