

Arbeitsblatt: Meine Bedürfnis-Schalen

Ich lade Sie ein zu der Vorstellung, dass wir Menschen alle sogenannte „innere Schalen“ in uns haben. Diese Schalen entsprechen den **Lebensbereichen bzw. sozialen Rollen**, die für uns wichtig sind und die wir mit unserer **Energie und Zeit anfüllen**. Wir haben aber nur **100% Energie** zur Verfügung um diese Schalen anzufüllen und müssen somit stets entscheiden, was wir mit unserer Energie anfangen und für welche Schale wir sie verwenden.

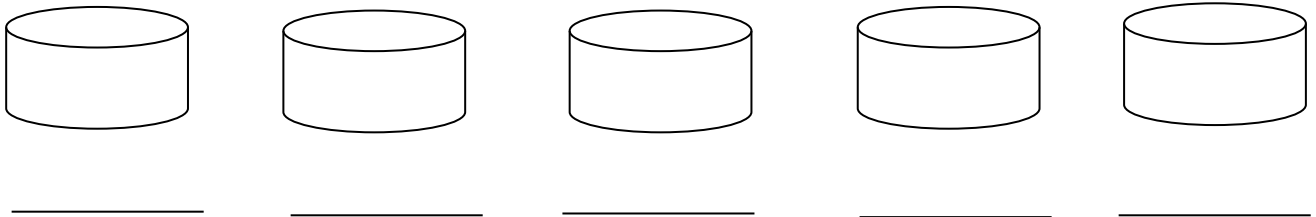
Wichtig: Eine Schale sollte in jedem Fall die „Selbstschale“ sein. In der Regel kann es früher oder später zu Problemen kommen, wenn eine Schale mehr als 70 % beinhaltet oder auch wenn eine Schale ganz leer ist.

1. Welche Schalen (soziale Rollen) gibt es in meinem Leben?

⇒ Beschriften der Schalen.

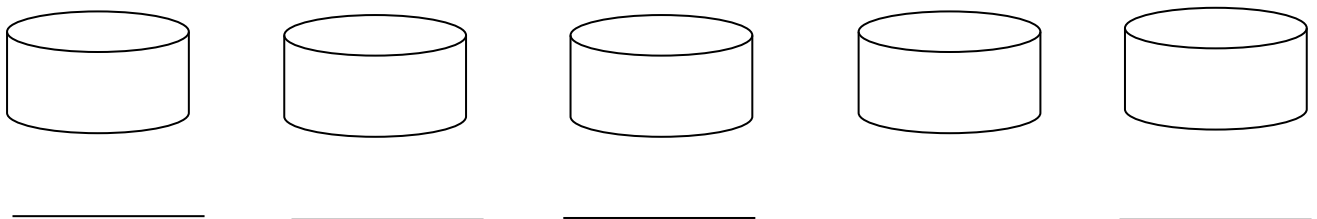
2. Derzeitige Situation einschätzen:

⇒ 100 % Energie auf die Schalen aufteilen.



3. Wunschsituation abbilden:

⇒ Ein Wunschbild für die %-Verteilung erstellen.



4. Konkrete Schritte benennen:

⇒ 2-3 kleine Schritte festhalten, um der Wunschsituation näher zu kommen.