

Was sind meine Bedürfnisse (1)?

Was waren meine schönsten Erlebnisse, Stunden oder Situationen?

Was waren meine genauen Gefühle in dieser Situation?

Überbegriff: Welches meiner Bedürfnisse wurde hier am meisten befriedigt?

Situation	Was hat mich besonders berührt?	Bedürfnis

Was sind meine Bedürfnisse (2)?

Situation	Was hat mich besonders berührt?	Bedürfnis