

# BEDÜRFNIS-CHECKLISTE

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Zeit für mich selbst            | <input type="checkbox"/> Meine persönliche Meinung sagen    |
| <input type="checkbox"/> Ein aufgeräumtes Zuhause        | <input type="checkbox"/> Spannende Abwechslung              |
| <input type="checkbox"/> Effizientes Arbeiten            | <input type="checkbox"/> Erholsamer Schlaf                  |
| <input type="checkbox"/> Stille Momente für mich         | <input type="checkbox"/> Gesundes Kochen und Essen          |
| <input type="checkbox"/> Tiefe Gespräche                 | <input type="checkbox"/> Balance zwischen Arbeit & Freizeit |
| <input type="checkbox"/> Gemütliche Rückzugsorte         | <input type="checkbox"/> Meine Lust zu Reisen               |
| <input type="checkbox"/> Sport und körperliche Bewegung  | <input type="checkbox"/> Auszeit von digitalen Ablenkungen  |
| <input type="checkbox"/> Meine eigenen Ziele verfolgen   | <input type="checkbox"/> Frische Luft tanken                |
| <input type="checkbox"/> Umweltbewusstes Handeln         | <input type="checkbox"/> Anerkennung für meine Leistungen   |
| <input type="checkbox"/> Körperliches Wohlbefinden       | <input type="checkbox"/> Neues auszuprobieren               |
| <input type="checkbox"/> Fairer Umgang mit mir           | <input type="checkbox"/> Mein persönlicher Erfolg           |
| <input type="checkbox"/> Gemeinsame Zeit mit der Familie | <input type="checkbox"/> Es in meinem Tempo machen          |
| <input type="checkbox"/> Konstruktives Feedback          | <input type="checkbox"/> Verbundenheit mit der Natur        |
| <input type="checkbox"/> Körperliche Nähe und Berührung  | <input type="checkbox"/> Meine Gefühle wichtig nehmen       |
| <input type="checkbox"/> Zu meinen Überzeugungen stehen  | <input type="checkbox"/> Raum für persönliche Kreativität   |
| <input type="checkbox"/> Meine Hobbies ausüben           | <input type="checkbox"/> Meine Träume verwirklichen         |
| <input type="checkbox"/> Momente voller Leichtigkeit     | <input type="checkbox"/> Freunde treffen                    |



# BEDÜRFNIS-CHECKLISTE

Ein Buch lesen

Meine Interessen verfolgen

Intime & romantische Momente

Spontane Aktivitäten

Raum für persönliche Rituale

Ausreichend Wasser trinken

Einfach lachen und Spass haben

Raum und Zeit um zu träumen

Meine Gesundheit

Mich zurückziehen können

Nutze die leeren Felder, um bei Bedarf weitere Bedürfnisse zu ergänzen, die dir wichtig sind.

