

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Fragebogen zu Ihren Grundbedürfnissen

Im Folgenden finden Sie Aussagen, die relevante Aspekte menschlicher Grundbedürfnisse darstellen. Diese sind:

1. Stabile zwischenmenschliche Bindung mit Liebe, Schutz und Geborgenheit, Zugehörigkeit und Verständnis
2. Wertschätzung und Beachtung
3. Gleichbehandlung und Gerechtigkeit
4. Erotik, Sexualität
5. Sicherheit
6. Neugier
7. Autonomie mit Selbstachtung, Selbstbestimmung, Abgrenzung und Zutrauen in eigene Fähigkeiten

Alle Fragebögen sind untergliedert in Vergangenheit und Gegenwart. In Bezug auf die Gegenwart können Sie zusätzlich prüfen, wie wichtig Ihnen das jeweilige Bedürfnis erscheint. Bezüglich der Vergangenheit stellt sich diese Frage nicht, da definitionsgemäß alle Grundbedürfnisse in der Kindheit und Jugend wichtig sind. Mit dem Erwachsenwerden dagegen verschieben sich die Wertigkeiten, einzelne Bedürfnisse gewinnen an Bedeutung, andere treten in den Hintergrund.

Sie fragen sich also zunächst: Wie war das in meiner Kindheit und Jugend? Und danach: Inwieweit kann ich der Aussage in meiner gegenwärtigen Lebenssituation zustimmen bzw. wie schätze ich die Wichtigkeit ein?

Bitte tragen Sie neben der Aussage eine Zahl zwischen 0 und 10 ein. 10 bedeutet völlige Zustimmung bzw. größte Wichtigkeit, 0 dagegen keine Zustimmung bzw. keine Wichtigkeit. Aus dem Mittelwert der Zustimmung zu den verschiedenen Aussagen lässt sich dann herleiten, inwieweit dieses Bedürfnis erfüllt wurde bzw. ist.

Beispiel: In der Tabelle zur Gegenwart antwortet jemand auf die Aussage: „Ich habe stabile Beziehungen zu anderen Menschen“ mit eher geringer Zustimmung (1), beim Grad der Wichtigkeit hingegen trägt er 10 ein. Dieser Mensch vermisst also etwas, das seiner Einschätzung nach sehr wichtig ist. Würde er dagegen der Aussage völlig zustimmen und in beiden Fällen 10 vermerken, dürfte dieser Mensch in diesem Punkt sehr zufrieden sein.

Ihre Antworten richten sich ganz nach Ihrer gefühlsmäßigen Einschätzung, so wie Sie das Geschehen in Erinnerung haben bzw. heute erleben. Maßgeblich ist nicht, was andere, z. B. Ihre Eltern oder Freunde, dazu gesagt haben. Da nicht wenige Menschen das Verhalten von Mutter und Vater unterschiedlich erlebt haben, ist immer nur von den „wichtigsten Bezugspersonen“ die Rede, dies auch, wenn es sich dabei um Stiefeltern, Großeltern oder andere nahe stehende Menschen gehandelt hat.

## 1. Stabile zwischenmenschliche Bindung mit Liebe, Schutz und Geborgenheit, Zugehörigkeit und Verständnis

Vergangenheit	Grad der Zustimmung 0 – 10
Ich fühlte mich von meinen wichtigsten Bezugspersonen verstanden.	
In der Familie konnte man sich gegenseitig vertrauen.	
Ich fühlte mich meinem sozialen Umfeld zugehörig.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen beschützten mich und hielten zu mir, wenn ich Unterstützung brauchte.	
In der Familie erlebte ich einen feinfühligem Umgang miteinander.	
Ich fühlte mich von meinen wichtigsten Bezugspersonen bedingungslos geliebt.	
Ich erlebte Zärtlichkeit und körperliche Wärme.	
Ich denke, ich war ein Wunschkind.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen hatten genügend Zeit für mich und waren da, wenn ich sie brauchte.	
Wenn wir uns in der Familie mal stritten, versöhnten wir uns auch wieder.	
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:	
Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Mittelwert aus den 10 Aussagen	

Gegenwart	Grad der Zustimmung 0 - 10	Wichtigkeit 0 – 10
Die Beziehungen zu meinen wichtigsten Bezugspersonen sind für mich stabil und verlässlich.		
Ich fühle mich in meiner Partnerschaft oder Familie geborgen.		
Andere mögen und akzeptieren mich.		
Ich fühle mich von Personen, die mir nahe stehen, verstanden.		
Ich fühle mich meinem sozialen Umfeld zugehörig.		
Im Kreis meiner Freunde oder meiner Familie fühle ich mich willkommen.		
Ich habe Menschen um mich, denen ich mich anvertrauen und öffnen kann.		
Ich habe eine Partnerin/einen Partner, die/der mich bedingungslos liebt.		
Ich habe Menschen, die Zeit für mich haben und mir helfen, wenn ich sie brauche.		
Ich werde von Menschen, die mir wichtig sind, gebraucht.		
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:		
Links: Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Rechts: Wie wichtig ist die Erfüllung für Sie? Mittelwert aus den 10 Aussagen		

## 2. Wertschätzung und Beachtung

Vergangenheit	Grad der Zustimmung 0 – 10
Meine wichtigsten Bezugspersonen achteten meine Interessen und Fähigkeiten und förderten mich.	
Ich bekam in meiner Kindheit genügend Aufmerksamkeit.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen gaben mir genügend Lob und Anerkennung.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen gaben mir das Gefühl, dass ich ihnen wichtig bin.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen nahmen meine Gefühle und Bedürfnisse ernst und versuchten nicht, sie mir auszureden.	
Ich durfte stolz auf mich sein.	
Ich fühlte mich als Kind meist wohl in meiner Haut.	
Ich denke von mir, dass ich von vielen gemocht wurde.	
Ich wurde gerne zu gemeinsamen Unternehmungen, Festen, Partys u.a. eingeladen.	
Mit meinem Aussehen gefiel ich anderen.	
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:	
Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Mittelwert aus den 10 Aussagen	

Gegenwart	Grad der Zustimmung 0 – 10	Wichtigkeit 0 – 10
Andere schätzen meine Anwesenheit.		
Ich werde wahrgenommen und respektiert.		
Meine beruflichen Fähigkeiten werden geschätzt.		
Meine Gefühle und Bedürfnisse werden ernst genommen.		
Die Menschen, die mir wichtig sind, bringen mir trotz meiner Schwächen und Fehler Wohlwollen entgegen.		
Ich fühle mich wohl in meiner Haut.		
Ich werde im beruflichen Kontext oft um meine Meinung gefragt.		
Mir gefällt mein Äußeres.		
Es gibt Einiges, auf das ich stolz bin.		
Ich kann gelassen auch anderen den Vortritt lassen und mal im Hintergrund bleiben.		
<b>Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:</b>		
Links: Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Rechts: Wie wichtig ist die Erfüllung für Sie? Mittelwert aus den 10 Aussagen		

### 3. Gleichbehandlung und Gerechtigkeit

Vergangenheit	Grad der Zustimmung 0 – 10
Meine Bedürfnisse wurden in aller Regel genauso wichtig genommen wie die anderer.	
Niemand wurde mir aus unerklärlichen Gründen vorgezogen.	
Ich musste keine ungerechten Strafen erdulden.	
In meiner Familie wurde keiner unterdrückt.	
Gerechtigkeit und Gleichbehandlung waren in meiner Familie ein hohes Gut.	
Ich habe mich immer sicher gefühlt, nicht zu kurz zu kommen.	
Ich hatte in der Familie Vorbilder für einfühlsame Gerechtigkeit.	
Mir fiel es leicht, mit anderen zu teilen.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen setzten sich für mich ein, wenn ich ungerecht behandelt wurde.	
Ich konnte auch locker mal auf etwas verzichten oder anderen den Vortritt lassen.	
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:	
Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Mittelwert aus den 10 Aussagen	

Gegenwart	Grad der Zustimmung 0 – 10	Wichtigkeit 0 – 10
Meine Bedürfnisse zählen genauso viel wie die anderer.		
Ich fühle mich in meinem privaten Umfeld gerecht behandelt.		
Ich habe nur selten Neidgefühle.		
Geben und Nehmen ist zwischen mir und meinen Mitmenschen im Gleichgewicht.		
Ich kann, wenn es mir angemessen erscheint, anderen den Vortritt lassen.		
Ich habe nicht das Gefühl, zu kurz zu kommen.		
Mir fällt es leicht, mit anderen zu teilen.		
Ich habe ein gutes Gespür für ungerechte Behandlung, auch wenn es mich nicht betrifft.		
Ich setze mich privat und/oder in meinem gesellschaftlichen Umfeld für Gerechtigkeit ein.		
Ich fühle mich im Großen und Ganzen in meinem beruflichen Bereich gerecht behandelt.		
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:		
Links: Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Rechts: Wie wichtig ist die Erfüllung für Sie? Mittelwert aus den 10 Aussagen		

#### 4. Erotik, Sexualität

Vergangenheit	Grad der Zustimmung 0 – 10
Meine wichtigsten Bezugspersonen sprachen offen und für mein jeweiliges Alter angemessen mit mir über Sexualität.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen vermittelten mir, dass Sexualität und Erotik wichtig für ein glückliches Leben sind.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen erlaubten mir eine unbeschwerte Entdeckung und den Genuss meiner kindlichen Sexualität.	
Als Jugendliche/r fühlte ich mich in meiner körperlichen Attraktivität von anderen bestätigt.	
Andere respektierten meine Intimsphäre.	
Es gab immer Personen, denen ich mich mit meinen diesbezüglichen Fragen anvertrauen konnte.	
Die Einstellung, Sexualität sei schmutzig oder sündig, hat mich in keiner Weise geprägt.	
Filme oder Internetvideos waren für mich kein Maßstab für mein eigenes sexuelles Verhalten.	
Keiner versuchte, mir seine sexuellen Wünsche aufzudrängen.	
Ich hatte Freundinnen und/oder Freunde, mit denen ich über Liebesdinge sprechen konnte.	
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:	
Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Mittelwert aus den 10 Aussagen	

	Grad der Zustimmung	Wichtigkeit
--	---------------------	-------------



Gegenwart	0 – 10	0 – 10
Erotik und Sexualität haben einen wichtigen Platz in meinem Leben.		
Ich habe keine Vorurteile gegenüber Menschen, die andere sexuelle Vorlieben haben als ich.		
Ich kann intime Beziehungen aufbauen.		
Ich genieße meine Sexualität.		
Ich lasse mich von niemandem für seine sexuellen Wünsche missbrauchen.		
Sex ist für mich kein Leistungssport.		
Ich mag sexuelle Fantasien.		
Wenn ich keine Lust auf Sexualität habe, kann ich dazu stehen und dies auch klar zum Ausdruck bringen.		
Ich respektierte die sexuellen Grenzen anderer.		
Ich kann meine erotischen und sexuellen Wünsche zum Ausdruck bringen.		
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:		
Links: Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Rechts: Wie wichtig ist die Erfüllung für Sie? Mittelwert aus den 10 Aussagen		

## 5. Sicherheit

Vergangenheit	Grad der Zustimmung 0 – 10
Mein Zuhause war für mich ein sicherer Ort.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen standen mir bei, wenn ich Angst hatte.	
Auch in meinem Lebensraum außerhalb der Familie fühlte ich mich sicher.	
Meine Familie lebte in gesicherten finanziellen Verhältnissen.	
Durch den Rückhalt in meiner Familie fühlte ich mich den Herausforderungen meines jeweiligen Lebensalters gewachsen.	
Ich wurde von meinen wichtigsten Bezugspersonen behütet, aber nicht <b>über</b> behütet.	
Kein Familienmitglied war von schwerwiegenden Krankheiten bedroht.	
Vor körperlichen Angriffen war ich geschützt oder konnte mich mit zunehmendem Alter selbst wehren.	
Ich hatte niemals große Angst vor Einbrechern/Dunkelheit oder anderen vermeintlichen Gefahren.	
Ich hatte ein sicheres Gespür dafür, welche Risiken ich mir zutrauen konnte.	
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:	
Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Mittelwert aus den 10 Aussagen	

Gegenwart	Grad der Zustimmung 0 – 10	Wichtigkeit 0 – 10
Ich habe Vertrauen in die Zukunft.		
Was ich habe, kann mir keiner so leicht nehmen.		
Ich fühle mich den Anforderungen des Lebens gewachsen.		
Ich bin in der Lage, mich auf notwendige Veränderungen und die damit verbundenen Unsicherheiten einzustellen.		
Ich kann meinen wichtigsten Bezugspersonen im privaten und beruflichen Bereich vertrauen und sie vertrauen mir.		
Ich habe gelernt, Gefahren richtig einzuschätzen.		
Ich sichere mich ab, wo es sinnvoll ist.		
Ich treffe in angemessener Weise finanzielle Vorsorge.		
Ich nehme das Angebot ärztlicher Gesundheitsvorsorge im üblichen Rahmen wahr.		
Ich vertraue darauf, keine schwerwiegenden Fehler zu machen.		
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:		
Links: Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Rechts: Wie wichtig ist die Erfüllung für Sie? Mittelwert aus den 10 Aussagen		

## 6. Neugier

Vergangenheit	Erfüllung 0 – 10
Meine wichtigsten Bezugspersonen unterstützten meine Neugier und Wissbegier.	
Es gefiel mir, Dinge zu erkunden.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen ermutigten mich, spontan zu sein.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen waren selbst gegenüber Neuem aufgeschlossen.	
Ich hatte genügend Zeit und Freiräume, um neue Erfahrungen zu machen.	
Ich habe häufig neue Herausforderungen und Abenteuer gesucht.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen waren nicht übermäßig besorgt, wenn sie mal nicht wussten, wo ich gerade bin.	
Wenn ich mal etwas Neues ausprobieren wollte, durfte ich auch mal anecken oder andere irritieren.	
Ich konnte zu meine wichtigsten Bezugspersonen kommen, auch wenn ich mal gegen ihre Ratschläge Grenzen überschritten hatte.	
Ich liebte Überraschungen und konnte über vieles staunen.	
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:	
Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Mittelwert aus den 10 Aussagen	

Gegenwart	Grad der Zustimmung 0 – 10	Wichtigkeit 0 – 10
Ich probiere gern neue Dinge aus.		
Ich widme mich gerne neuen Aufgaben.		
Ich erlaube mir, spontan und verspielt zu sein.		
Ich bin geistig rege, wissbegierig und aufgeschlossen.		
Ich lerne gerne neue Menschen und Kulturen kennen.		
Ich mag neue Herausforderungen, um mich lebendig zu fühlen.		
Auch wenn es manchmal Mut erfordert, teste ich meine Grenzen.		
Ich bin neugierig auf die Meinungen anderer.		
Ich lasse mich gerne überraschen.		
Ich suche immer wieder neue Herausforderungen, um mich weiter zu entwickeln.		
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:		
Links: Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Rechts: Wie wichtig ist die Erfüllung für Sie? Mittelwert aus den 10 Aussagen		

## 7. Autonomie

Vergangenheit	Grad der Zustimmung 0 – 10
Meine wichtigsten Bezugspersonen ermutigten mich, meinen eigenen Willen zu äußern.	
Meine wichtigsten Bezugspersonen ließen mir altersgemäße Freiräume.	
Wenn mir etwas wichtig war, habe ich es auch gemacht.	
Meine Eltern und Lehrer lobten und förderten selbständiges Handeln.	
Ich konnte mich so, wie ich war, annehmen.	
Ich konnte Selbstvertrauen in meine Fähigkeiten entwickeln.	
Auch Fehler zu machen, war erlaubt.	
Ich hatte den Mut, meine eigene Meinung zu vertreten.	
Es machte mir nichts aus, auch mal Schwächen zu zeigen.	
Ich habe mich nicht automatisch den Erwartungen anderer angepasst.	
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:	
Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Mittelwert aus den 10 Aussagen	

Gegenwart	Grad der Zustimmung 0 – 10	Wichtigkeit 0 – 10
Wenn ich mir etwas vornehme, mache ich es auch.		
Ich fühle mich für mein Leben verantwortlich.		
Ich fühle mich stark genug, wichtige Entscheidungen in meinem Leben auch alleine zu treffen.		
Ich achte meine eigenen Bedürfnisse.		
Ich kann berechtigte Kritik annehmen.		
Ich kann mich von anderen abgrenzen.		
Ich kann durch mein Handeln etwas bewirken.		
Ich nehme meine Grenzen wahr und akzeptiere sie.		
Ich achte die Grenzen und Bedürfnisse anderer.		
Ich lebe nach meinen eigenen Werten.		
Zwischenergebnis als Summe aus allen Werten:		
Links: Wie erfüllt ist dieses Bedürfnis? Rechts: Wie wichtig ist die Erfüllung für Sie? Mittelwert, also Summe aller Werte geteilt durch 10.		

## Ihre Bedürfnisbilanz

Wenn Sie nun die Ergebnisse zusammenfassen, können Sie bilanzieren, inwieweit Ihre Grundbedürfnisse erfüllt wurden bzw. werden und wie wichtig Ihnen diese gegenwärtig erscheinen.

Dazu tragen Sie bitte die jeweils errechneten Mittelwerte in die folgende Tabelle ein.

	Vergangenheit	Gegenwart	
	Grad der Erfüllung: 0 – 10	Grad der Erfüllung: 0 – 10	Grad der Wichtigkeit: 0 -10
Stabile zwischenmenschliche Bindung			
Wertschätzung und Beachtung			
Gleichbehandlung und Gerechtigkeit			
Intimität, Erotik, Sexualität			
Sicherheit			
Neugier			
Autonomie			



#### 4 Bereiche Ihrer Bedürfnisbilanz in der Gegenwart

Um Ihnen die Interpretation Ihrer heutigen Bilanz zu erleichtern, kann man anhand der Zahlenwerte zwischen folgenden 4 Bereichen unterscheiden:

<p><b>Bereich 1</b> <b>Erfüllung: gering (0-2), Wichtigkeit: hoch (8-10)</b></p> <p>Was Ihnen heute wichtig ist, wird nicht oder nur wenig erfüllt. Für Ihre Lebenszufriedenheit wäre zu prüfen, wie die in diesem Feld angesiedelten Bedürfnisse in Ihrem Leben mehr Raum einnehmen könnten.</p>	<p><b>Bereich 2</b> <b>Erfüllung: hoch (8-10), Wichtigkeit: hoch (8-10)</b></p> <p>Was Ihnen wichtig ist, wird weitgehend oder völlig erfüllt. Wären alle Bedürfnisse in diesem Bereich, könnte man Sie nur beglückwünschen!</p>
<p><b>Bereich 3</b> <b>Erfüllung: gering (0-2), Wichtigkeit: gering (0-2)</b></p> <p>Diese Bedürfnisse erscheinen Ihnen weder erfüllt noch wichtig. Das kann für Sie so ganz in Ordnung sein. Vielleicht haben Sie sich aber auch nur damit abgefunden, dass eine Befriedigung dieser Bedürfnisse nicht erreichbar ist – wie der Fuchs in der Fabel die unerreichbaren Trauben als zu sauer einschätzt. Möglich auch, dass Sie diese Bedürfnisse schon aus den Augen verloren haben. Dann wäre es überlegenswert, das Potenzial dieser Bedürfnisse für eine größere Lebenszufriedenheit zu erproben!</p>	<p><b>Bereich 4</b> <b>Erfüllung: hoch (8-10), Wichtigkeit: gering (0-2)</b></p> <p>Hier finden Sie zwar erfüllte Bedürfnisse, die aber für das Gefühl von Zufriedenheit wenig bedeutsam erscheinen. Sie mögen denken, es kann so bleiben, wie es ist. Was Sie haben, mag Ihnen vielleicht selbstverständlich erscheinen (vergleichbar mit der Luft zum Atmen). Was wäre aber, wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt wären? Die Einschätzung der Wichtigkeit könnte sich dann ändern. Auch die Erfüllung dieser Bedürfnisse wertzuschätzen, kann von Nutzen sein.</p>