

Meine Bedürfnisse kommunizieren

Schritt 1:

- Nimm dir Zeit und schreibe deine Bedürfnisse auf, die dir wichtig sind. Besonders diejenigen, die sich auf deinen Berufsalltag beziehen. Oder bediene dich an deiner Bedürfnisliste auf den Vorübungen.
- Formuliere anschließend deine aufgeschriebenen Bedürfnisse in einen Text und versuche herauszufinden, **welches jeweilige Gefühl dahinter steht**.

Schritt 2:

- Denke an eine Situation, in der du Bedürfnisse hattest, diese aber nicht klar ausgedrückt hast. Formuliere nun nachträglich, wie du deine Bedürfnisse in dieser Situation konkret hättest kommunizieren können.
- Führe eine kurze Selbstreflexion durch und überlege, wie eine klarere Kommunikation deine Erfahrung beeinflusst hätte.

