

Umsetzen der eigenen Bedürfnisse

Priorisierung: Schau dir deine Bedürfnisliste aus der vorherigen Übung an. Welches Bedürfnis ist dir besonders wichtig? Versuche eine Reihenfolge zu finden.

1

2

3

4

5

Konkrete Schritte: Überlege dir nun, für deine priorisierten Bedürfnisse drei konkrete Schritte, wie du sie in den nächsten Tagen umsetzen möchtest bzw. dich für sie einsetzen möchtest.



Lotte-Lemke-Bildungswerk

Selbstverpflichtung: Schreibe dir eine kurze Verpflichtung auf, wie du diese Schritte umsetzen möchtest. Verwende dabei positive und motivierende Worte.

Hiermit verpflichte ich mich, folgende Schritte für die Durchsetzung meiner Bedürfnisse in Angriff zu nehmen:

Unterschrift

Im Nachhinein

Umsetzung: Setze die Schritte aktiv um und überprüfe anschließend, wie es dir damit geht und wo du noch nachjustieren musst. Was hat schon gut geklappt? Wo musst du vielleicht noch etwas besser auf dich achten?



| Lotte-Lemke-Bildungswerk