

Unterscheiden Sie		Bedürfnis	Strategie
1.	Autonomie ist mir in dieser Situation wichtig.		
2.	Ich brauche gerade Sicherheit.		
3.	Ich brauche Klarheit in dieser Angelegenheit.		
4.	Ich gehe jetzt eine Runde joggen.		
5.	Ich schalte jetzt mein Handy aus.		
6.	Ich schreibe mir eine To-do-Liste.		
7.	Ich sehne mich nach Gemeinschaft.		
8.	Können wir bitte einen festen Termin vereinbaren?		
9.	Lass uns am Wochenende Pizza essen gehen.		
10.	Mir ist Wertschätzung sehr wichtig.		

Nr.	Mögliche Bedürfnisse