



Bedürfnis-Kompass

*Dein Weg zurück zu dem,
was Du wirklich brauchst*



Erkenne, was Dein Herz,
Dein Körper und Deine Seele
wirklich brauchen.



Willkommen

zu Deinem Bedürfnis-Kompass



Viele Menschen können sehr gut sagen,
was andere brauchen.

Doch wenn sie gefragt werden:

"Was brauchst Du gerade?"

entsteht oft Stille.

Dabei sprechen unsere Bedürfnisse jeden Tag mit uns.

Nicht mit Worten.

Sondern durch Gefühle.

Durch Körpersignale.

Durch Erschöpfung.

Durch Freude.

Durch Sehnsucht.

Dieses Workbook lädt Dich dazu ein,
Deine Bedürfnisse neu kennenzulernen.

Nicht um egoistischer zu werden.

Sondern um liebevoller mit Dir selbst zu leben.



Bedürfnisse sind keine Schwäche.



Sie sind die Sprache Deiner Seele.





nian soul

♥ Was Bedürfnisse wirklich sind

Viele Menschen verwechseln
Wünsche mit Bedürfnissen.

Deshalb eine kleine Erklärung.



WUNSCH



“Ich wünsche mir Urlaub.”



BEDÜRFNIS



“Ich brauche Erholung.”

WUNSCH



“Ich wünsche mir Lob.”



BEDÜRFNIS



“Ich brauche Wertschätzung.”

WUNSCH



“Ich möchte alleine sein.”



BEDÜRFNIS



“Ich brauche Ruhe.”

REFLEXION

Welche Wünsche zeigen mir vielleicht ein tieferes Bedürfnis?



Wie Bedürfnisse mit Dir sprechen

Unsere Bedürfnisse zeigen sich jeden Tag –
nicht immer mit Worten,
sondern oft auf leise und feine Weise.
Wenn wir lernen, diese Sprache zu verstehen,
finden wir den Weg zurück zu uns selbst.

BEDÜRFNISSE ZEIGEN SICH OFT ÜBER:



Gefühle



Körper



Gedanken



Verhalten

BEISPIELE AUS DEM ALLTAG

Ich werde gereizt.



Vielleicht brauche ich Ruhe.



Was könnte ich mir liebevoll
ganz bewusst schenken?

Ich ziehe mich zurück.



Vielleicht brauche ich Sicherheit.



Was könnte ich mir liebevoll
ganz bewusst schenken?

Ich funktioniere nur noch.



Vielleicht brauche ich Entlastung.



Was könnte ich mir liebevoll
ganz bewusst schenken?

MEINE SIGNALE – MEINE BOTSCHAFTEN

Welche Gefühle tauchen bei mir häufig auf?

Welche Bedürfnisse könnten dahinterstecken?

MEIN INNERE KOMMUNIKATION

Welche Gedanken wiederholen sich oft in meinem Kopf?

Welche Bedürfnisse zeigen sich mir vielleicht hier?

LIEBEVOLLE ERINNERUNG



Deine Bedürfnisse sind wichtig.
Du darfst sie hören. Du darfst sie ernst nehmen.
Du darfst gut für Dich sorgen.



Die große Bedürfnisliste

Was nährt Dich wirklich?



- | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------|---------------------|
| ♥ Ruhe | ♥ Erholung | ♥ Entwicklung | ♥ Spaß |
| ♥ Geborgenheit | ♥ Entspannung | ♥ Wachstum | ♥ Spiel |
| ♥ Sicherheit | ♥ Schlaf | ♥ Lernen | ♥ Humor |
| ♥ Leichtigkeit | ♥ Stille | ♥ Inspiration | ♥ Lachen |
| ♥ Freiheit | ♥ Frieden | ♥ Kreativität | ♥ Leichtigkeit |
| ♥ Liebe | ♥ Harmonie | ♥ Selbstentfaltung | ♥ Genuss |
| ♥ Verbundenheit | ♥ Ausgeglichenheit | ♥ Wirksamkeit | ♥ Musik |
| ♥ Nähe | ♥ Gesundheit | ♥ Ziele | ♥ Kunst |
| ♥ Alleinsein | ♥ Bewegung | ♥ Sinnhaftigkeit | ♥ Schönheit |
| ♥ Verständnis | ♥ Vitalität | ♥ Spiritualität | ♥ Zeit in der Natur |
| ♥ Klarheit | ♥ Energie | ♥ Glaube | ♥ Badewanne |
| ♥ Anerkennung | ♥ Bewusste Ernährung | ♥ Hoffnung | ♥ Kerzenschein |
| ♥ Wertschätzung | ♥ Sauberkeit | ♥ Achtsamkeit | ♥ Tee trinken |
| ♥ Respekt | ♥ Ordnung | ♥ Dankbarkeit | ♥ Lesen |
| ♥ Vertrauen | ♥ Struktur | ♥ Natur | ♥ Schreiben |
| ♥ Ehrlichkeit | ♥ Routinen | ♥ Frische Luft | ♥ Tanzen |
| ♥ Offenheit | ♥ Verlässlichkeit | ♥ Sonnenschein | ♥ Kochen |
| ♥ Zugehörigkeit | ♥ Stabilität | ♥ Wasser | ♥ Freunde |
| ♥ Akzeptanz | ♥ Finanzielle Sicherheit | ♥ Tiere | ♥ Gemeinschaft |
| ♥ Mitgefühl | ♥ Fülle | ♥ Abenteuer | ♥ Familie |
| ♥ Unterstützung | ♥ Zukunftsperspektive | ♥ Neugier | ♥ Intimität |
| ♥ Hilfe | ♥ Selbstbestimmung | ♥ Abwechslung | ♥ Berührung |
| ♥ Entlastung | ♥ Unabhängigkeit | ♥ Reisen | ♥ Zärtlichkeit |
| ♥ Zeit für mich | ♥ Entscheidungsfreiheit | ♥ Entdecken | ♥ Leidenschaft |

MEIN BEDÜRFNIS, DAS FEHLT:







Welche Bedürfnisse *kommen zu kurz?*

Manchmal ist es hilfreich, bewusst hinzuschauen.
Was bekommt heute genug Raum in meinem Leben?
Und was fehlt mir gerade?

WAS BEKOMMT HEUTE GENUG RAUM?



- ☐ Ruhe
- ☐ Bewegung
- ☐ Nähe
- ☐ Schlaf
- ☐ Natur
- ☐ Kreativität
- ☐ Freunde
- ☐ Zeit für mich
- ☐ Gesunde Ernährung
- ☐ Spaß & Leichtigkeit
- ☐ Lernen & Entwicklung
- ☐ Arbeit / Erfüllung
- ☐ Entspannung
- ☐ Spiritualität
- ☐ Dankbarkeit
- ☐ Sicherheit
- ☐ Ordnung
- ☐ Selbstfürsorge
- ☐ Körperpflege
- ☐ Anerkennung
- ☐ Offenheit
- ☐ Finanzielle Stabilität

Sonstiges: _____

WAS FEHLT MIR GERADE?



- ☐ Ruhe
- ☐ Unterstützung
- ☐ Sicherheit
- ☐ Wertschätzung
- ☐ Klarheit
- ☐ Zeit
- ☐ Nähe
- ☐ Entlastung
- ☐ Anerkennung
- ☐ Verständnis
- ☐ Leichtigkeit
- ☐ Motivation
- ☐ Inspiration
- ☐ Selbstvertrauen
- ☐ Geborgenheit
- ☐ Gesundheit
- ☐ Freiheit
- ☐ Struktur
- ☐ Spaß
- ☐ Verbindung
- ☐ Hoffnung
- ☐ Balance

Sonstiges: _____



Deine Bedürfnisse sind wichtig.
Du darfst ihnen Raum geben.



nian soul



Meine fünf wichtigsten Bedürfnisse

Was ich wirklich brauche



MEIN BEDÜRFNIS



WARUM IST ES
GERADE WICHTIG?



WIE MERKE ICH,
DASS ES ERFÜLLT IST?



WIE MERKE ICH,
DASS ES FEHLT?



1



2



3



4



5





nian soul



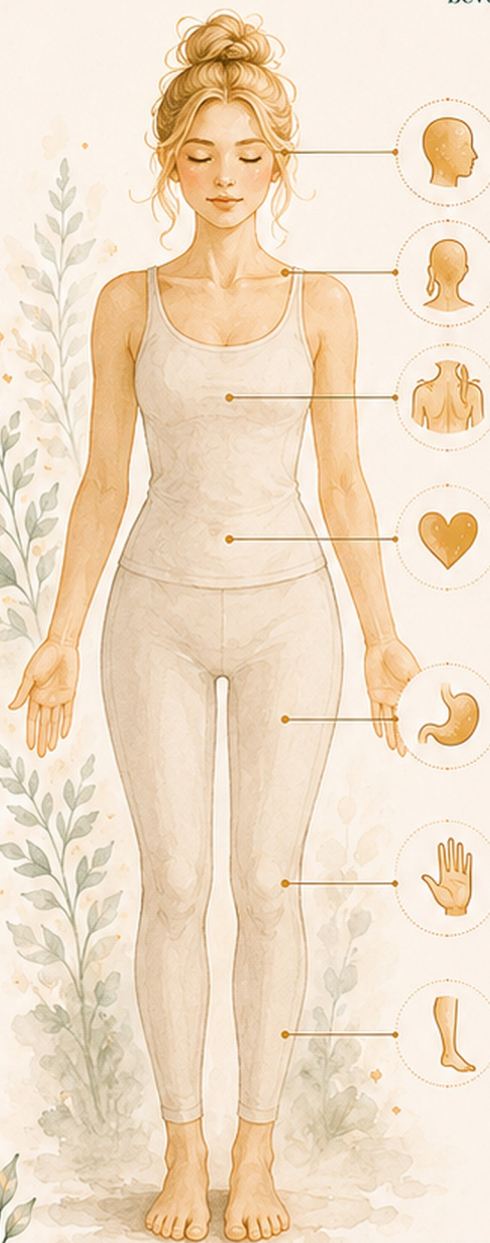
Körpersignale verstehen

Dein Körper spricht mit Dir.

Deine Bedürfnisse zeigen sich oft über feine Signale in Deinem Körper.

Wenn Du lernst, sie zu verstehen, kannst Du liebevoll für Dich sorgen,

bevor Erschöpfung oder Überforderung entstehen.



KOPF

Wenn ich...



NACKEN

Wenn ich...



SCHULTERN

Wenn ich...



BRUST

Wenn ich...



BAUCH

Wenn ich...



HÄNDE

Wenn ich...



BEINE

Wenn ich...

MÖGLICHES
KÖRPERSIGNAL

MÖGLICHES
BEDÜRFNIS

WAS KANN ICH
TUN?

MEINE ERKENNTNIS



Welche Körpersignale übersehe ich oft?

Welche Bedürfnisse möchte ich in Zukunft ernster nehmen?





nian soul



Bedürfnis-Check Alltag

Erkennen, was ich wirklich brauche.

 SITUATION Was ist passiert?	 GEFÜHL Was habe ich dabei gefühlt?	 KÖRPERSIGNAL Was zeigt mir mein Körper?	 WELCHES BEDÜRFNIS STECKT DAHINTER? Was brauche ich wirklich?	 WIE KANN ICH LIEBEVOLL REAGIEREN? Was würde mir jetzt gut tun?



MEINE ERKENNTNIS

Welche Muster erkenne ich?
Welche Bedürfnisse tauchen immer wieder auf?



nian'soul



Bedürfnis-Kompass

für Entscheidungen

Deine Bedürfnisse zeigen Dir den Weg.
Bevor Du Dich entscheidest, halte kurz inne
und richte Dich liebevoll auf das aus, was Du wirklich brauchst.

1

Brauche ich gerade
Ruhe oder Leistung?



2

Brauche ich Nähe
oder Zeit für mich?



3

Handle ich aus Pflicht
oder aus Selbstfürsorge?



4

Was brauche ich,
um mich sicher
und gut zu fühlen?



5

Welche Entscheidung
tut mir langfristig gut?



6

Was würde die Entscheidung
leichter und liebevoller
machen?



7

Was ist jetzt mein nächster kleiner, liebevoller Schritt?





Du darfst Entscheidungen treffen,
die Dich nähren, stärken und Dir guttun.
Deine Bedürfnisse kennen den Weg.

Mein Selbstfürsorge-Menü

Meine kleine Auszeit. Meine große Kraftquelle.

Wähle aus, was Dir guttut. Ergänze, was Dich nährt.
Dein persönliches Menü für mehr Dich.

1  ☐ Tee trinken	2  ☐ Wald	3  ☐ Lesen	4  ☐ Musik	5  ☐ Sonnenlicht	6  ☐ Yoga
7  ☐ Badewanne	8  ☐ Meditation	9  ☐ Schlaf	10  ☐ Spazieren	11  ☐ Freunde	12  ☐ Kreativität
13  ☐ Schreiben	14  ☐ Tanzen	15  ☐ Kochen	16  ☐ Kerze anzünden	17  ☐ Blumen	18  ☐ Tagebuch schreiben
19  ☐ Fotos machen	20  ☐ Lieblingsgetränk	21  ☐ Kuscheln	22  ☐ Etwas Schönes für mich	23  ☐ Natur genießen	24  ☐ Malen/Zeichnen
25  ☐ Podcast hören	26  ☐ Dankbarkeit	27  ☐ Dehnen	28  ☐ Nichts tun	29  ☐ Briefe schreiben	30  ☐ Früh ins Bett

♥ MEINE EIGENEN KRAFTQUELLEN ♥

♥	♥	♥	♥	♥
---	---	---	---	---



Selbstfürsorge ist kein Luxus.
Sie ist die Liebe, die Dich jeden Tag trägt.



nian soul



Mein Notfall-Kompass

Für die Momente, in denen es zu viel wird.

WENN ICH MERKE ... ♥

- ☐ Ich funktioniere nur noch.
- ☐ Ich bin gereizt.
- ☐ Ich ziehe mich zurück.
- ☐ Ich weine schneller.
- ☐ Mein Körper ist angespannt.



DANN ERINNERE ICH MICH: ♥



Was brauche ich jetzt?

.....

.....

.....



MEINE 3 KLEINEN SCHRITTE FÜR MICH: ♥

1



.....

.....

.....



2



.....

.....

.....



3



.....

.....

.....



Ich darf innehalten.
Ich darf fühlen.
Ich darf gut für mich sorgen.
Ich bin wichtig. Immer.





Meine Bedürfnisse ehren

Ich wähle mich. Jeden Tag.

Meine Bedürfnisse sind wichtig.

Ich verdiene Fürsorge, Respekt und liebevolle Aufmerksamkeit –
von mir selbst.

ICH VERSPRECHE MIR ...

- ☐ früher Pausen zu machen
- ☐ auf meinen Körper zu hören
- ☐ Grenzen ernst zu nehmen
- ☐ freundlich mit mir zu sprechen
- ☐ mich nicht zu überfordern
- ☐ mir Zeit für das zu nehmen,
was mir guttut
- ☐ Hilfe anzunehmen
- ☐ mich zu erholen, ohne Schuldgefühle
- ☐ meine Gefühle ernst zu nehmen
- ☐ meine Bedürfnisse regelmäßig zu checken
- ☐
- ☐
- ☐



DIESE VEREINBARUNG TREFFE ICH MIT MIR SELBST.

Datum:

Unterschrift:



ERINNERUNG FÜR DICH

Selbstfürsorge ist kein Luxus.
Sie ist die Grundlage für ein gutes Leben.
Für Dich – und für alles, was Dir wichtig ist.

♥ BEDÜRFNIS-KARTE ♥

Dein Anker. Immer bei Dir.

VORDERSEITE



Deine wichtigsten
Bedürfnisse.

Trage sie ein.
Nimm sie mit.
Ehre sie.



Ausschneiden,
falten oder
laminieren.



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

RÜCKSEITE



Wenn Du Dich
verlierst –
komm zurück
zu Dir.



Ich atme und komme an.

Ich fühle hin und erlaube mir, da zu sein.

Ich frage mich liebevoll:

“Was brauche ich gerade?”



Meine Bedürfnisse sind
kein Zeichen von Schwäche.



Sie zeigen mir den Weg
zurück zu mir selbst.



Je besser ich auf sie höre,
desto liebevoller kann ich
mein Leben gestalten.



♥ ABSCHLUSSAFFIRMATION ♥

Ich höre auf die leisen Signale meines Körpers,
meines Herzens und meiner Seele.



Meine Bedürfnisse dürfen Raum haben.



Indem ich gut für mich Sorge,
stärke ich die Verbindung zu mir selbst –
jeden Tag aufs Neue. ♥