

METHODENBESCHREIBUNG:

BEDÜRFNISSE ERKENNEN

ZIEL: Bedürfnisse erkennen und erfüllen
lernen

ALTER: ab 8 Jahren

DAUER: 20 Minuten

MATERIAL: Druckvorlage Kartenset

ANLEITUNG:

Die Karten können gedruckt werden, so dass auf der Vorderseite das Gefühl bzw. das Bedürfnis abgebildet ist, und auf der Rückseite die Fragenkarte zu finden ist (siehe erste Seite der Druckvorlage). Mithilfe des Kartensets können die verschiedenen Bedürfnisse bzw. Gefühle besprochen werden, dabei helfen Fragen wie:

- Wann hast du dich zuletzt so gefühlt?
- Denkst du, hat jemand in deinem Umfeld sich vielleicht schon mal so gefühlt?

In einem weiteren Schritt kann dann die Erfüllung dieser Bedürfnisse mithilfe der diesbezüglichen Fragen auf der Kartenrückseite besprochen werden.

Empfehlenswert ist hier auch, zu besprechen, wie ein Bedürfnis alternativ erfüllt werden kann, wenn der direkte Weg dort hin gerade nicht möglich ist (zum Beispiel, wenn ich oder jemand anders Hunger hat, es aber gerade nicht möglich ist, sofort Essen zu besorgen).

ANREGUNGEN:

Die Karten können ggf. entsprechend der Beratungsschwerpunkte bzw. der*des Jugendlichen aussortiert und ein Fokus auf bestimmte Bedürfnisse gelegt werden, die für den Beratungskontext besonders relevant sind. Auch ein Schwerpunkt auf das Stärken von Empathie-Fähigkeit mit den Bedürfnissen anderer Personen kann fokussiert werden.



Woran kannst du bemerken, dass
du das fühlst?

Was können eindeutige Signale bei
anderen sein, dass sie das fühlen?

Was kannst du tun, wenn du oder
jemand anderes sich so fühlt?

Was kann helfen?



HUNGER



ABLEHNUNG



HILFLOSIGKEIT



ZORN



LANGeweile



**SICH UNGERECHT BEHANDELT
FÜHLEN**



SICH UNVERSTANDEN FÜHLEN



KÄLTE



EIFERSUCHT



MÜDIGKEIT



BEWEGUNGSDRANG



ERSCHÖPFUNG



HITZE



NÄHE



NERVOSITÄT ODER ANSPANNUNG