THERAPIETERMIN FINDEN

Das Bedürfnis Kartenspiel

Keine Schreibaufgaben. Sondern Karten, die du sortierst.

Schneide die zwölf Karten aus. Lege sie in drei Stapel: BRAUCHE ICH MEHR, IST GERADE GUT und IST MIR WENIGER WICHTIG. Es gibt keine richtigen Antworten.

Ruhe	**Zugehörigkeit**	**Freiheit**
Anerkennung	**Klarheit**	**Abwechslung**
Sicherheit	**Kreativität**	**Nähe**
Zeit für mich	**Mitbestimmung**	**Leichtigkeit**

Zusatzregel: Wähle nur DREI Karten aus dem Stapel „Brauche ich mehr“.
Diese drei sind deine persönlichen Prioritäten für den Moment.

THERAPIETERMIN FINDEN

Das Entscheidungs Experiment

1. Lege deine drei Karten sichtbar vor dich.

Stelle dir eine echte Situation vor, in der du gerade zwischen eigenen Bedürfnissen und Erwartungen anderer abwägst.

2. Wähle einen von drei Wegen.

WEG A **Ich sage sofort Ja.**

Was passiert mit meinen drei Karten?

WEG B **Ich sage freundlich Nein.**

Was wird dadurch möglich?

WEG C **Ich bitte um Bedenkzeit.**

Welche Information fehlt mir noch?

3. Ein Satz zum Mitnehmen

Wenn ich das nächste Mal in dieser Situation bin, sage ich:

„Ich brauche _____ und deshalb _____."

Das Spiel ist eine Übung zur Selbstreflexion, kein diagnostisches Verfahren. Du kannst es mit anderen Karten und Situationen wiederholen.