

Anregungen zur Reflexion

- ☘ Betrachten Sie die einzelnen Beziehungsbedürfnisse in unterschiedlichen Rollen. Es kann durchaus sein, dass z.B. im Privatleben andere Beziehungsbedürfnisse eine größere Rolle spielen als im Berufsleben.
 - ☘ Verbinden Sie die Beantwortung der Fragen mit einer konkreten Situation. Dies erleichtert die Auswertung, da Sie sich besser auf die Situation beziehen können.
 - ☘ Es kann auch interessant sein, Fragen im Hinblick auf unterschiedliche Situationen zu bewerten.
 - ☘ Reflektieren Sie, ob es um ein einmalig aktuelles Erlebnis oder wiederholte Situationen geht.
 - ☘ Im Coaching können die Fragen im Hinblick auf Vorgesetzte, KollegInnen und/oder MitarbeiterInnen eingesetzt werden.
 - ☘ Auch für die Reflexion von Teamsituationen können die Fragen genutzt werden.
 - ☘ Achten Sie darauf, ob ein Beziehungsbedürfnis vermieden oder sehr stark eingefordert wird. Speziell das Vermeiden eines Beziehungsbedürfnisses wird oft übersehen.
 - ☘ Legen Sie den Fokus darauf, welche Beziehungsbedürfnisse erfüllt und welche gewünscht werden.
 - ☘ Gibt es Fragen, bei denen eine besondere emotionale Betroffenheit/Abwehr/Leere/... entsteht?
 - ☘ Bewerten Sie die Fragen mittels dem Auswertungsbogen mit 1 - 5 Punkten
(Bewertungsskala: Die Aussage trifft auf mich zu: 1= überhaupt nicht/2= sehr selten/
3= immer wieder/4= ziemlich häufig/5= trifft total zu).
- Vergleichen Sie die Summen je Beziehungsbedürfnis und achten Sie auf Spitzen/Tiefen.