

## 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.