

## Was treibt mich wirklich an?



Ihr habt **15 Minuten** Zeit.

### 1. Jede\*r überlegt für sich:

- Was gibt mir ein gutes Gefühl von  
(Kopftypen) Sicherheit/Verstehen,  
(Herztypen) Anerkennung/Zugehörigkeit,  
(Bauchtypen) Kontrolle/Autonomie?
- Wann in letzter Zeit war dieses Bedürfnis besonders spürbar?

### 2. Jede\*r nennt ein Beispiel aus dem Alltag, in dem dieses Bedürfnis stark war.

- Welches Beispiel fällt dir ein, in dem das Hauptbedürfnis deiner Triade (siehe oben nicht erfüllt oder besonders gut erfüllt wurde)?
- Was hast du dabei gedacht, gefühlt oder getan?

### 3. Gemeinsam reflektieren:

- Wo im Alltag zeigt sich dieses Grundmotiv besonders deutlich?
- Wann wird es zur Stärke – und wann zur Herausforderung?

### 4. Zum Abschluss:

Formuliert einen kurzen Merksatz für eure Triade:

→ „Wir (Bauch-/Herz-/Kopf-Typen) haben es gerne, wenn ... und geraten in Stress, wenn ...“