

## Dein bedürfnisorientierter Jahresrückblick

1. Was hat mein Leben im vergangenen Jahr bereichert?
2. Wie habe ich mich gefühlt?  
zum Beispiel glücklich, frei, liebevoll, fröhlich, energetisiert, verliebt, begeistert, dankbar
3. Welche Bedürfnisse haben sich dadurch für mich erfüllt?

Situation	Bedürfnisse





Situation	Bedürfnisse

