



BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____



BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____



BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____



BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____



BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____



BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

BEDÜRFNISTAGEBUCH

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____

Datum: _____

Situation/
Konflikt:

Welches Gefühl wird in mir ausgelöst:

Was ist das unerfüllte Bedürfnis dahinter:

Anmerkungen (optional): _____