

VDS42 (S. Sulz, CIP-Medien 2008):  
Planung und Gestaltung der Therapie:  
Umgang mit meinen Bedürfnissen

Arbeitsblatt zum → **VDS27-Fragebogen: Grundbedürfnisse**

## Meine heutigen Bedürfnisse

Was den Menschen und seine  
Lebensgestaltung bestimmt, sind zum  
großen Teil seine zentralen  
Bedürfnisse, auch wenn er sich diese  
nicht bewusst macht

Sulz S. (2008). VDS Verhaltensdiagnostik-Materialmappe.  
Das komplette Verhaltensdiagnostiksystem VDS als Kopiervorlage –  
Fragebögen und Interviewleitfäden mit Auswertungsanleitungen. München: CIP-Medien

## Meine Zugehörigkeitsbedürfnisse

Ich brauche

...\*

1. Willkommensein
2. Geborgenheit
3. Schutz
4. Liebe
5. Beachtung
6. Verständnis
7. Wertschätzung

\*wählen Sie das wichtigste (=Rang 1)  
und das zweitwichtigste (=Rang 2)

## Meine 2 wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnisse ...

Ich brauche ...

1. am meisten/häufigsten

.....

2. am zweitmeisten/zweithäufigsten

.....

### **Anmerkungen für den Therapeuten**

Hier kann eine Aktivierung der zentralen Bedürfnisse und Gefühle erfolgen.

Resultat kann sein, daß das Bedürfnis in Ausmaß und seinen situationsübergreifenden Einflüssen verändert wird (Motivänderung).

Interventionsschritte sind:

Sich in der konkreten Situation imaginieren lassen

- Bedürfnis spüren lassen
- Gefühl spüren lassen
- Den Zusammenhang Bedürfnis - Situation - Gefühl erkennen, verstehen und spüren lassen
- Die Auswirkungen verstehen, erkennen lassen
- Heutige Bewältigungsmöglichkeit erkennen lassen.

*Wichtig ist, daß eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle mit einer positiven Beziehungserfahrung einhergeht und mit einer Bewältigungserfahrung abschließt!*

**Emotionale Aktivierung und Erfahrung**

Ich brauche ...

1. am meisten/häufigsten .....

Beispiel: .....

Mein Gefühl dabei ist: .....

Dieses Gefühl wird ausgelöst durch

.....

Die Auswirkungen auf meine Beziehungsgestaltung sind

.....

.....

Ich kann/könnte diese Auswirkungen verändern durch

.....

.....

2. Gehen Sie mit Ihrem zweitwichtigsten Bedürfnis ebenso vor!

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

5

**So ging ich bisher mit meinem Zugehörigkeitsbedürfnis um**

Bedürfnis: .....

∂ Ich warte und hoffe, daß jemand mein Bedürfnis spürt und mir gibt, was ich brauche	∂ Ich gehe zum anderen hin und hole mir, was ich brauche
∂ Ich bringe den anderen dazu, daß er mir gern gibt, was ich brauche	Ich zeige mit viel Gefühl, was ich brauche, daß der andere einfach mein Bedürfnis befriedigen muß
∂ Ich tue nichts, sage nichts, lasse mir nichts anmerken	∂ Ich gebe anderen, was ich selbst brauchen würde
∂ Ich vergesse einfach mein Bedürfnis, spüre es nicht mehr	..... ..... .....

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

6

### **Anmerkungen für den Therapeuten**

Hier kann wieder eine Aktivierung der Gefühle erfolgen.  
Resultat kann sein, daß der Umgang mit dem Bedürfnis  
geändert wird (Verhaltensänderung).

Interventionsschritte sind:

Sich in der konkreten Situation imaginieren lassen

- Bedürfnis spüren lassen
- die unbefriedigende Interaktion imaginieren lassen
- Gefühl spüren lassen
- Den Zusammenhang Bedürfnis - Situation - Gefühl erkennen, verstehen und spüren lassen
- Die Auswirkungen verstehen erkennen lassen
- Heutige Bewältigungsmöglichkeit erkennen lassen.

*Wichtig ist, daß eine Aktivierung schmerzlicher Gefühle mit einer positiven Beziehungserfahrung einhergeht und mit einer Bewältigungserfahrung abschließt!*

### **Praktisch geht das z.B. so: Intervention zur emotionalen Aktivierung: In Szene setzen oder Rollenspiel**

Stellen wir die typische Situation doch einmal nach:

.....

Wie verhält sich Ihr Gegenüber? .....

Was macht er/sie da mit Ihnen? .....

Welches Gefühl haben Sie? .....

Wie reagieren Sie? .....

Was läßt Sie so reagieren? .....

Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Beziehung(en)?  
.....

Wie könnten Sie diese Auswirkungen verändern?  
.....

## Bedeutung für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung

### Fragen an den Therapeuten:

Wie wirkt sich das (zweit-)wichtigste Zugehörigkeitsbedürfnis auf die  
therapeut. Beziehung aus?

.....

Wie wirkt sich die Art des Patienten, mit diesem Bedürfnis umzugehen, auf  
die therapeut. Beziehung aus?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist die beste Antwort?

.....

Welches Therapeutenverhalten ist schädlich?

.....

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-  
Medien)

9

## Prüfung der Änderungsmotivation

Nach den Betrachtungen, die wir gerade bezüglich Ihrer  
Zugehörigkeitsbedürfnisse anstellten -

Welche Veränderung ist sinnvoll und hilfreich für Sie?

Was wollen Sie vom Gefühl her verändern?

( ) Daß Sie diese Bedürfnisse so sehr haben?

( ) Oder wie Sie mit diesen Bedürfnissen umgehen?

Ihr Änderungsziel: Was wollen Sie genau erreichen?

.....

.....

Entscheiden Sie sich, jetzt mit dieser Veränderung zu beginnen?

( ) JA ( ) NEIN

Falls nein, gehen Sie zur nächsten Bedürfnisgruppe weiter

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-  
Medien)

10

Situationen, in denen ich bisher so mit meinem Zugehörigkeitsbedürfnis  
 „ZB“ umging: **Erhebung der „Baseline“**

Mein Zugehörigkeitsbedürfnis: .....

Situation: (Protokollieren Sie alle aufeinander folgenden Situationen, bis Sie eine Stichprobe von 10 Situationen haben)	Mein bisheriger (dysfunktionaler) Umgang damit:	Mein künftiger (funktionaler) Umgang damit:
	..... ..... .....	..... ..... .....

So ging ich bisher mit meinem Zugehörigkeitsbedürfnis um -  
 Zusammenfassung

1. Mein Zugehörigkeitsbedürfnis ist: .....	2. Eine typische Situation ist: .....
3. Welche Bedeutung hat die Situation und die Person für mich? .....	4. Was macht der andere da mit mir? .....
5. Mein primäres Gefühl ist: .....	6. Mein primärer Handlungsimpuls ist: .....
7. Ich fürchte als Folge: .....	8. Mein zweites Gefühl ist: .....
9. Mein zweiter Handlungsimpuls ist: .....	10. Ich handle bisher fast immer so: .....

**So gehe ich jetzt mit meinem  
Zugehörigkeitsbedürfnis „ZB“ um 1**

Mein Zugehörigkeitsbedürfnis ist: .....	Eine typische Situation ist: .....
Mein primäres Gefühl ist: .....	Ich teile mein Gefühl mit: .....
Mein hilfreicher Gedanke ist: .....	Ich sage: .....
Mein Handlungsimpuls ist: .....	Ich handle so: .....

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

13

**Einzelfallanalyse der Verhaltensänderungen  
Zielerreichungsdefinition**

Mein Zugehörig.bedürfnis ist: .....	Die Situation ist: .....
Ich reagiere so: .....	Der andere reagiert so: .....
Das Ergebnis ist gut, wenn mein Verhalten konkret enthält: .....	Das Ergebnis ist gut, wenn sein Verhalten konkret enthält: .....
Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn mein Verhalten enthält: .....	Das Ergebnis ist noch nicht gut, wenn sein Verhalten enthält: .....

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

14

## Habe ich mein Ziel schon erreicht?

1. Ich übe den neuen Umgang mit meinem Zugehörig.bedürfnis ..... am: .....	2. Die Situation ist: .....
3. Ich reagiere so: .....	4. Der andere reagiert so: .....
( ) 5. Das Ergebnis ist schon gut	( ) 6. Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am .....
( ) 7. Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch .....	( ) 8. Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am .....
9. Nach ....-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden	( ) 10. Und das Ergebnis ist meist befriedigend. <b>Ich bin am Ziel!</b>

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

15

## Wenn das Ziel nicht erreichbar ist ...

Falls das Ziel nicht erreichbar ist:  
 Falls ich auf das Verhalten des anderen nicht ausreichend einwirken kann,  
 überlege ich mir,  
 ein anderes eigenes Verhalten oder  
 eine andere Situation oder  
 eine andere Person zu wählen.

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

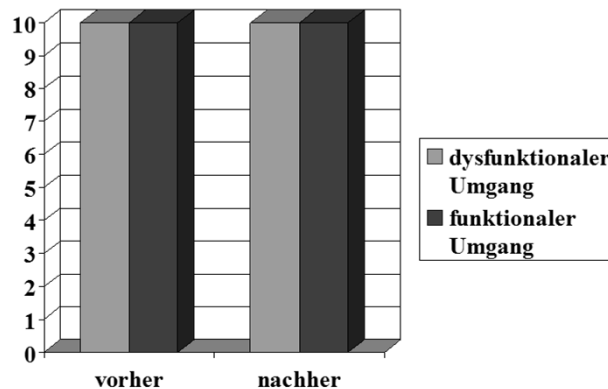
16



## Zielerreichungsmessung

Experiment: Umgang mit meinem Zugehörigkeitsbedürfnis

(tragen Sie die Häufigkeiten der Vorher-Messung in die linke und diejenigen der Nachher-Messung in die rechte Säule ein)



2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

17

## Meine Autonomiebedürfnisse

Ich will ...

8. Selbst machen/können
9. Selbstbestimmung
10. Grenzen gesetzt
11. Gefördert & gefordert werden
12. Ein Vorbild
13. Intimität/Erotik
14. Ein Gegenüber

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

18

## Meine 2 wichtigsten Autonomiebedürfnisse ...

Ich will ...

1. am meisten/häufigsten

.....

2. am zweitmeisten/zweithäufigsten

.....

Beispiele:

.....

Mein Gefühl dabei ist: .....

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-  
Medien)

19

## Was ist mir wichtiger - Zugehörigkeit oder Autonomie?

Meine wichtigsten Zugehörigkeitsbedürfnisse sind:

a) ..... b) .....

Meine wichtigsten Autonomiebedürfnisse sind:

c) ..... d) .....

Wenn ich nur eines von beiden behalten dürfte: (a + b) oder  
(c + d), würde ich

hergeben: (... + ...) behalten: (... + ...)

Ich habe mich also entschieden für:

(...) Zugehörigkeit (...) Autonomie

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-  
Medien)

20

**So ging ich bisher** mit meinem Autonomie-  
/Selbstbedürfnis „SB“ um

<b>Ich ziehe mich in mich zurück</b>	⊗ <b>Ich bespreche es mit dem anderen und suche eine gemeinsame Lösung</b>
⊗ <b>Ich mache einfach, was ich will und brauche</b>	<b>Ich lasse mir das nicht anmerken</b>
<b>Ich sage klipp und klar, was ich will und was ich nicht will</b>	⊗ <b>Ich vergesse einfach mein Bedürfnis, spüre es nicht mehr</b>
<b>Ich suche mir jemand, der mir mein Bedürfnis bereitwilliger zugesteht</b>	..... ..... .....

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

21

**So gehe ich jetzt** mit meinem Selbst-  
/Autonomiebedürfnis „SB“ um

Mein Selbstbedürfnis ist: .....	Eine typische Situation ist: ..... .....
Mein primäres Gefühl ist: .....	Ich teile mein Gefühl mit: ..... .....
Mein Gedanke ist: ..... .....	Ich sage: ..... .....
Mein Handlungsimpuls ist: ..... .....	Ich handle so: ..... .....

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

22

So gehe ich jetzt mit meinem Autonomiebedürfnis um: **Bis zum Ziel!?**

Ich übe den neuen Umgang mit meinem Autonomiebedürfnis ..... am: .....	Die Situation ist: ..... .....
Ich reagiere so: .....	Der andere reagiert so: ..... .....
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist schon gut	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am .....
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch .....	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am .....
Nach ....-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden	<input type="checkbox"/> Und das Ergebnis ist meist befriedigend. <u>Ich bin am Ziel!</u>

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

23

## Meine Homöostasebedürfnisse

Ich  
brauche  
...

- H1: Eine angstfreie Bezugsperson
- H2: Eine nicht bedrohliche Bezugsperson
- H3: Eine unbedrohliche Außenwelt
- H4: Keine aggressiv machende Bezugsperson
- H5: Gleich starke Eltern
- H6: Schuldfreiheit
- H7: Mißbrauchsfreiheit

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

24

## Meine Homöostasebedürfnisse

Ich will ...

1. am meisten/häufigsten

.....

2. am zweitmeisten/zweithäufigsten

.....

Beispiele:

.....

.....

Mein Gefühl dabei ist: .....

## Was ist mir wichtiger - Homöostase oder Zugehörigkeit/Autonomie?

Von den 14 Zugehörigkeits- und Autonomiebedürfnissen waren mir am wichtigsten:

a-d: ..... und .....

Meine beiden wichtigsten Homöostasebedürfnisse sind: e) .....  
und f) .....

Wenn ich mich nur eines von beiden behalten dürfte: (a - d) oder (e + f),  
würde ich

hergeben: (... + ...)      behalten: (... + ...)

Ich habe mich also entschieden für:

(...) Zugehörigkeit      (...) Autonomie

## So ging ich mit meinem Homöostase- bedürfnis „HB“ um

Ich kann mich rasch anvertrauen und gute Beziehungen eingehen	Ich bespreche es und wir versuchen eine gemeinsame Lösung zu finden
Ich bin sehr vorsichtig bei der Auswahl meiner engen Bezugspersonen	Ich achte darauf, daß ich nichts tue, was mir ein schlechtes Gewissen macht
Außerhalb vertrauter Umgebung fühle ich mich eher unwohl und bin froh wieder zuhause zu sein	Ich lasse mir nicht anmerken, was ich brauche, bleibe eher für mich
Ich gehe Auseinandersetzungen aus dem Weg, dann muß ich mich nicht ärgern	Ich brauche und fürchte so wenig von anderen, daß ich frei im Umgang mit ihnen bin

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

27

## So gehe ich jetzt mit meinem Homöostasebedürfnis „HB“ um 1

Mein Homöostasebedürfnis ist: .....	Eine typische Situation ist: .....
Mein primäres Gefühl ist: .....	Ich teile mein Gefühl mit: .....
Mein Gedanke ist: .....	Ich sage: .....
Mein Handlungsimpuls ist: .....	Ich handle so: .....

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

28

So gehe ich jetzt mit meinem Homöostasebedürfnis um **Bis zum Ziel!?**

Ich übe den neuen Umgang mit meinem Homöostasebedürfnis ..... am: .....	Die Situation ist: .....
Ich reagiere so: .....	Der andere reagiert so: .....
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist schon gut	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am .....
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch .....	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am .....
Nach ....-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden	<input type="checkbox"/> Und das Ergebnis ist meist befriedigend. <u>Ich bin am Ziel!</u>

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

29

### **Mein wichtigstes Bedürfnis überhaupt 1**

- eine kurze Wiederholung

Bei der Entscheidung zwischen Autonomie und Zugehörigkeit hatte ich mich entschieden für .....

Mein wichtigstes Homöostasebedürfnis

ist das Bedürfnis nach .....

Wenn ich eines von beiden hergeben müßte und nur eines behalten dürfte, würde ich mich für das Bedürfnis nach ..... entscheiden!

2016

VDS42 Bedürfnisse (S. Sulz, CIP-Medien)

30

## Mein wichtigstes Bedürfnis überhaupt

Es mag überraschend sein, welches Bedürfnis mein Leben am meisten beeinflusst. Doch dies diente dem emotionalen Überleben in meiner Kindheit. Jetzt bin ich erwachsen und kann dieses Bedürfnis allmählich zu einem von vielen werden lassen.